



Universidade do Porto
Faculdade de Desporto

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Orientador: Professor Doutor Ramiro Rolim

Tânia Filipa da Silva Oliveira

Porto, Junho de 2010

Ficha de Catalogação

Oliveira, T. (2010). *Relatório de Estágio Profissional*. Porto: T. Oliveira.
Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Agradecimentos

Ao meu Orientador, Professor Doutor Ramiro Rolim, pela atenção e disponibilidade que teve para comigo, pelos sábios conselhos e sobretudo pela serenidade e confiança que sempre demonstrou.

À minha Professora Cooperante, Mestre Luísa Brandão, por tudo o que foi para mim. Um exemplo de profissionalismo, energia, garra, sabedoria, dedicação e preocupação. Uma verdadeira amiga.

Aos amigos que ao longo da minha vida fui ganhando, a todos aqueles que me fizeram parte da minha caminhada ao longo do estágio, e aos meus alunos, por me ajudarem a crescer e a ser o que sou hoje.

À Inês e Manuela, amigas do meu coração, por estarem comigo de mãos dadas, em todos os momentos da ainda curta, mas profunda e sincera amizade.

À minha família, que sempre me aplaudiu de pé, por acreditarem em mim, por me darem força e por me mostrarem o verdadeiro sentido de união e família.

Ao João, por me apoiar incondicionalmente em todos os momentos, por ser único e especial, por ser o meu porto seguro.

Aos meus Pais, as duas pessoas mais importantes da minha vida, por serem os meus anjos-da-guarda, a minha luz, a minha força, a minha ambição...Enfim, por existirem, por serem tal como são, por serem os melhores pais de todo o universo.

E a Deus, por iluminar e proteger a mim e às pessoas que mais amo.

Obrigada... Obrigada por existirem na minha vida!

Índice Geral

Resumo.....	XIII
Abstract.....	XV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Biográfico.....	9
2.1 Reflexão autobiográfica.....	9
2.1.1 Eu e o Desporto... ..	9
2.1.2 O meu percurso desportivo.....	11
2.1.3 A minha escolha... ..	12
2.1.4 A faculdade.....	12
2.2 As minhas expectativas em relação ao Estágio Profissional.....	13
2.2.1 Os objectivos traçados no início do ano lectivo.....	14
3. Enquadramento da prática profissional.....	17
3.1 O Sistema Educativo.....	19
3.2 O modelo de Estágio Profissional.....	21
3.3 Caracterização do contexto do meu Estágio Profissional.....	25
3.3.1 A minha escola.....	25
3.3.2 O Grupo de Educação Física.....	26
3.3.3 As instalações desportivas.....	27
3.3.4 A minha turma – 10ºC.....	28

4. Realização da prática profissional.....	31
4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem.....	33
4.1.1 O início de um sonho... ..	34
4.1.2 O ponto alto... ..	41
4.1.4 ...É uma construção.....	58
4.2 Área 2 - Participação na Escola.....	109
4.2.1 Actividades organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	109
4.2.2 Outras actividades.....	113
4.2.3 A Direcção de Turma.....	118
4.2.4 Desporto Escolar, uma experiência irrepetível!.....	119
4.3 Área 3 - Relação com a Comunidade.....	122
4.3.1 À descoberta do meio.....	122
4.3.2 Os jovens de hoje serão os “Homens” do amanhã.....	123
4.3.3 Encarregados de Educação, elementos activos na Comunidade Escolar?.....	124
4.3.4 Todos juntos por uma escola melhor.....	125
4.4 Área 4 - Desenvolvimento Profissional.....	126
4.4.1 Menos é mais!.....	127
4.4.2 Documentos surpreendentemente enriquecedores.....	129
4.4.3 Sem eles tudo seria diferente.....	131
5. Conclusão e Perspectivas para o Futuro.....	133

Referências Bibliográficas.....	139
Anexos.....	i

Índice de Figuras

Figura 1. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Mancha da Turma.....	84
Figura 2. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Nogueira.....	86
Figura 3. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Henriques.....	87
Figura 4. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Margarida Costa.....	88
Figura 5. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Raquel Barreto.....	88
Figura 6. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Bruna Pinto.....	89
Figura 7. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Guilherme Bento.....	90
Figura 8. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – João Miguel Sousa.....	91
Figura 9. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – João Rafael Martins.....	92
Figura 10. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – José Daniel Alves.....	92
Figura 11. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – José Diogo Fernandes.....	93
Figura 12. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Luís Azevedo.....	94

Figura 13. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Marcelo Dias.....	94
Figura 14. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Maria Costa.....	95
Figura 15. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Maria Teresa Cunha.....	96
Figura 16. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Marta Dias.....	97
Figura 17. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Miguel Brito.....	97
Figura 18. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Miguel Costa.....	98
Figura 19. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Moisés Martins.....	99
Figura 20. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Nuno Silva.....	100
Figura 21. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Pedro Ferreira.....	101
Figura 22. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Tiago Monteiro.....	102
Figura 23. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – André Pereira.....	102
Figura 24. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Alexandre Vilaça.....	103
Figura 25. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Rui Falcão.....	104

Índice de Quadros

Quadro 1 - Valores normativos para a Exactidão Atencional.....	79
Quadro 2 - Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Velocidade Atencional e Exactidão Atencional, e Aproveitamento Escolar médio em todas as disciplinas.....	81
Quadro 3 – Resultados do Teste de Atenção Toulouse – Piéron (Exactidão Atencional): Percentagem dos alunos em cada escala avaliativa e no Aproveitamento Escolar.....	83

Índice de Anexos

Anexo 1 - Ficha de Caracterização dos Alunos.....	iii
Anexo 2 - Ficha Sociobiográfica.....	vii
Anexo 3 - Folha dos Conteúdos.....	ix
Anexo 4 - Folha de Presenças.....	xi
Anexo 5 - Plano de Aula.....	xiii
Anexo 6 - Reflexão Crítica da Aula.....	xv
Anexo 7 - Relatório da Aula – Alunos.....	xvii
Anexo 8 - Acta das Reuniões	xix
Anexo 9 - Projecto do IMC e Percentagem de Massa Gorda.....	xxi
Anexo 10 - Projecto do Dona Sport.....	xxiii
Anexo 11 - Projecto da Visita de Estudo.....	xxxi
Anexo 12 - Projecto do Desporto Escolar – Natação.....	xxxiii
Anexo 13 - Análise do Sistema Educativo.....	xxxvii
Anexo 14 - Teste de Toulouse – Piéron (1982).....	xli

Resumo

Espelhar a minha caminhada ao longo do Estágio Profissional de forma crítica e fundamentada, é o propósito primordial do presente Relatório de Estágio. A reflexão, elemento chave para o desenvolvimento profissional do professor, foi o recurso utilizado para transmitir todo o meu processo de crescimento ao longo desta experiência formativa.

O Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária D. Maria II, com um Núcleo de Estágio formado por três estagiários, sendo que a sua orientação esteve sob a responsabilidade da professora titular da turma que leccionei, a chamada Professora Cooperante, e do Orientador, professor na faculdade.

Com o intuito de elucidar, não só o meu percurso, mas também demonstrar o porquê da direcção que abracei, o presente documento encontra-se estruturado em cinco capítulos. No primeiro realiza-se uma breve introdução. No segundo dá-se enfoque à história da minha vida, bem como às expectativas traçadas em relação ao estágio. Já no terceiro coloca-se a ênfase no enquadramento do mesmo, com o objectivo de dar a conhecer os seus trâmites legais, parte do nosso Sistema Educativo e o contexto onde decorreu. Por sua vez, o quarto, é dedicado à reflexão da minha actuação como professora estagiária, e como tal neste capítulo encontra-se uma reflexão acerca da questão “Ser Professor”, no sentido de dar a entender a alteração da imagem social e dos papéis do professor ao longo dos anos. Ainda neste capítulo está incluído um trabalho de investigação, que me permitiu descobrir quais os alunos com maiores problemas de atenção e actuar nesse sentido. Por fim no quinto capítulo é enfatizada a importância que esta experiência teve para o meu crescimento pessoal e profissional.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, FORMAÇÃO INICIAL, REFLEXÃO, DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

ABSTRAT

Talking about my walk through this professional traineeship both critically and fundamentally is the main purpose of this report. This reflection, as a key element for the development of my teacher's professional path, was the resource used to express the process through which I grew during this formative experience.

The traineeship was held in High School D. Maria II, along with a core of three trainees, being that the guidance was under the responsibility of both the teacher, the "Cooperating", to whose class I taught and the Supervisor Mentor, a faculty teacher.

In order to make it clear, not only the path I chose but also to demonstrate the why I embraced this future career, this document is divided into five chapters. The first chapter a brief introduction to the present report is done. The second focuses the story of my life, as well as the expectations outlined in relation to this initial training. The third chapter places the emphasis into the framework of the traineeship, trying to clarify its legal background, part of our Educational System and the context which hosted this traineeship. The fourth chapter is dedicated to the reflection of my work as a trainee teacher, and so, within it, there is a reflection on the subject "Being a Teacher", so as to acknowledge the changing the social image of a teacher has had as well as the role he or she has played over the years. In this chapter it is also included a research work which allowed me to discover which students had the greatest attention problems and thus act accordingly. Finally, in the fifth chapter, it is emphasized the importance this experiment had for my personal and professional growth.

KEYWORDS: TRAINEESHIP, TEACHER, INITIAL TRAINING, REFLECTION, PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Abreviaturas

ESDMII - Escola Secundária D. Maria II

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PEE – Projecto Educativo da Escola

PPES – Projecto e Promoção da Educação para a Saúde

1. INTRODUÇÃO

Introdução

“O céu conhece as razões que se escondem
por detrás das nuvens e tu também as conhecerás
se te elevares para lá do horizonte” Richard Bach, (1977)

O presente Relatório de Estágio Profissional foi por mim elaborado no âmbito do Estágio Profissional, Unidade Curricular do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

De acordo com o regulamento da unidade curricular do presente ciclo de estudos “O Estágio Profissional visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.”

Neste sentido, para que eu possa enquadrar esta minha ímpar, exigente e longa caminhada, revela-se primordial fazer uma breve apresentação daqueles que foram os seus principais intervenientes. Assim, o Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária D. Maria II, localizada no centro da cidade de Braga, sendo o Núcleo de Estágio constituído por mim, pelo João Ribeiro e pelo Luís Macedo. Durante todo o meu trajecto estive acompanhada pela Professora Cooperante, Mestre Luísa Brandão, professora titular da turma que conduzi, o 10ºC, e pelo Orientador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Professor Doutor Ramiro Rolim.

Ainda tendo como alusão a citação referida anteriormente, este momento de excelência para o nosso desenvolvimento profissional, tem como objectivo a formação de um professor reflexivo, capaz de promover um ensino de qualidade. Como tal, todo o meu percurso, alimentou-se desta succulenta citação: “O professor é um prático e um teórico da sua prática” (Rodrigues, 2009).

Ao longo do ano lectivo várias foram as tarefas, individuais e de grupo, que tive de desempenhar, onde os processos de concepção, planeamento, realização e avaliação marcaram presença, acompanhados, inevitavelmente, da reflexão. Segundo Bento, (1995), o professor é um profissional que não pode separar, ou sequer hierarquizar, os níveis teóricos e práticos de conhecimento e execução. Andam juntos e só têm sentido assim. A aplicação da teoria requer uma competência absolutamente específica que apenas poderá ser adquirida mediante a exercitação na própria prática, e a única forma de analisar e entender essa prática, que corresponde à sua actuação, é pensar e reflectir sobre ela.

Como afirma Rodrigues (2001), “Tratando-se da acção e havendo descontinuidades entre o pensado e o agido, entre o desejado e o realizado, o professor precisa que lhe seja dada oportunidade de “se ver ao espelho”, de se ver em situação, pela mediação da observação de outros, de modo a poder fazer aproximações sucessivas, numa relação prático - teórica, a um espaço de maior congruência entre pensamento e acção”.

Foi nessa tentativa, de reflectir sobre a prática para poder (re)construir novos saberes e minimizar a distância entre a teoria e a prática, que enquanto professora estagiária pautei o meu percurso. Acredito que na formação inicial se devam plantar as sementes da reflexão, pois entendo-a como sendo a melhor forma de dar resposta a uma profissão que se caracteriza pela complexidade dos saberes e da indeterminação dos acontecimentos - ...”pode-se comparar o decurso de uma aula ao voo errante de uma borboleta, em oposição à trajectória rectilínea de uma bala” (Jackson cit. por Rodrigues, 2009, 1991). Assim, a reflexão constitui-se como um elemento primordial no meu desenvolvimento profissional, no qual tento por em prática o processo de investigação/acção/reflexão em toda a minha intervenção.

Na tentativa de que este documento espelhe tudo o quanto foi realizado por mim, nos vários domínios da vida de um professor integrado numa escola, organizei o meu Relatório de Estágio em cinco capítulos. A “Introdução”, o “Enquadramento biográfico”, onde “pinto” levemente, o meu percurso de vida dando enfoque à minha paixão pelo desporto, e deambulo pelas minhas

expectativas em relação ao Estágio Profissional; o “Enquadramento da Prática Profissional”, que aborda o macro contexto, o contexto legal, institucional e funcional, e portanto faço uma pequena abordagem acerca do Sistema Educativo, percorro o nosso modelo de estágio e elaboro uma caracterização do contexto do Estágio Profissional, bem como do Grupo de Educação Física, instalações desportivas e por fim da minha turma; o “Realização da Prática Profissional”, no qual conto toda a minha história enquanto professora estagiária, enquadrada nas quatro áreas de desempenho previstas no Regulamento de Estágio Profissional: Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 – “Participação na Escola”; Área 3 – “Relação com a Comunidade”; Área 4 – “Desenvolvimento Profissional”; e por fim a “Conclusão” aonde realizo um balanço acerca do meu percurso no Estágio Profissional e sobre a elaboração do presente relatório, e ainda perspectivando sobre o meu futuro profissional.

Por último não posso permitir que entrem no diário do meu sonho sem conhecerem a minha principal ambição: formar alunos competentes, cultos e entusiastas! E, por isso, fiz da reflexão a minha aliada, a minha companheira, enfim, fiz dela a minha passagem para o horizonte!

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

Enquadramento Biográfico

Hoje sou uma pessoa diferente...passei pela experiência mais maravilhosa que tive e muito dificilmente será passível de ser espelhada em palavras!

2.1 Reflexão autobiográfica

2.1.1 Eu e o desporto...

Aquilo que eu sou é o reflexo e imagem do meu percurso de vida, das experiências, expectativas, objectivos e sonhos. Enfim sou tudo aquilo que vivo e sinto. Como diz Pessoa “O Homem é do tamanho do seu sonho” e eu...sou do tamanho do meu!

Sem dúvida que o desporto foi uma constante na minha vida e talvez devido à paixão sempre tida por ele, que hoje estou aqui, a partilhar parte significativa dela. Significante, porque devo ao desporto muita da minha alegria e realização... Foi sempre a partir dele que me transcendi e vivi os melhores momentos.

Desde a infância que tenho contacto com o desporto, umas vezes como praticante, outras como espectadora. Atrevo-me a dizer ter tido sorte em pertencer a uma família desportista que, desde cedo, me incutiu hábitos de vida saudável. Hoje em dia, a maioria das crianças pode experimentar vários desportos e tem a escola como aliada e propulsora de experiências desportivas. Mas, e não querendo ser lamechas, há vinte anos atrás, poucas eram as crianças que podiam contactar com a actividade física na escola. Por vezes, só no 2ºciclo tinham a primeira experiência nesta área e portanto “chegavam” às mãos dos professores sem qualquer literacia desportiva. Sei que esta imagem espelha mais fielmente o sexo feminino, pois, felizmente, a rua era um local seguro, repleta de “papoilos” saltitantes!

Voltando à descritiva da minha caminhada, posso dizer que tive uma infância muito rica em termos motores. Foi vivida conjuntamente com os meus

primos a correr, a nadar, a jogar futebol e à apanhada. Enfim, as nossas habituais brincadeiras eram, de forma espontânea, a praticar desporto!

Como se sabe, na infância, os pais são o maior exemplo das crianças, são objecto da sua identificação, e tal como Freud defende do alto da sua Teoria do Complexo de Édipo, eu era mais próxima do meu pai e como tal, tinha-o como o meu maior exemplo. Queria fazer e ser como ele e, talvez por esse motivo, iniciei a prática desportiva muito cedo.

Durante todo o meu percurso escolar, sempre pratiquei desporto nos diferentes estabelecimentos de ensino por onde passei. Desde o colégio até à universidade, estive envolvida em várias modalidades, entre eles a Ginástica Aeróbica, o Atletismo, o Basquetebol, a Natação... Com todas elas aprendi, não só os seus conteúdos específicos, mas sobretudo com as pessoas que encontrei e contactei ao longo deste trajecto.

Na realidade, o desporto está efectivamente perto de mim. Apesar de não ser meu propósito, sempre que tento evocar algum episódio marcante da minha na infância, vêm-me à memória momentos passados nas aulas de Educação Física. Era nestas aulas onde me sentia completa e autêntica, onde me realizava plenamente!

Apesar do bom relacionamento mantido com todos os professores, com os de Educação Física essa interacção era, talvez, mais espontânea. Sentia-me confortável, animada e energética perto deles, possivelmente por não esperarem exclusivamente dos alunos o sucesso na actividade física, mas também por planearem outros objectivos de índole psicológica, comportamental e afectiva.

No Ensino Secundário enveredei pela antiga opção chamada Científico – Natural, tendo desporto como disciplina optativa. Ao longo desses três anos de formação, a carga horária desportiva era maior, comparativamente com os alunos de outros cursos, decorrendo as aulas no último período da manhã. Devo confessar que, no meu dia-a-dia de aulas, recordo com saudade a minha ansiedade dos momentos de espera pelas aulas de Educação Física. Embora gostasse da maioria das disciplinas, sempre me empenhando em todas elas,

as aulas de Educação Física eram um alimento insubstituível, eram um “meio para chegar a um fim”!

Na verdade, o desporto, por sentir que eleva as minhas capacidades motoras, fomenta valores que mais nenhuma actividade promove em mim. Creio ser esta a razão porque adorava todas as aulas de Educação Física.

Mesmo inadvertidamente, aprendi muito mais do que um simples rolamento ou mesmo um remate em futebol. Sentia-me verdadeiramente bem, partilhando com os meus colegas e em cada aula todos os momentos de vitória e derrota. Éramos uma turma unida, cheia de alegria e satisfação por estudar! Tínhamos um sentimento mútuo apaixonante por esta disciplina e todos pensávamos da mesma forma em relação a estas aulas. Feriados? Para quê, se os nossos tempos livres eram ocupados com o desporto! A verdade é que nunca faltei a uma aula de Educação Física e os dias em que tinha estas aulas eram de excelência. Na verdade, penso ter tido a sorte de contactar com bons profissionais, e, como tal, ter tido óptimas referências, dos professores de Educação Física e da própria disciplina.

2.1.2. O meu percurso desportivo

Como referi anteriormente, desde muito cedo iniciei a prática desportiva. Dos 4 aos 9 anos tive Educação Física no Colégio João Paulo II. Posteriormente, na Escola EB 2 e 3 de Palmeira, estive integrada no Desporto Escolar, participando na Ginástica Aeróbica e, mais tarde, no Atletismo e Basquetebol.

Aos 14 anos entrei para a Natação do Sporting Clube Braga, abandonando-a apenas quando ingressei na faculdade. Esta modalidade sempre foi o meu desporto de elei o. Todavia, são o pude praticar quando comecei a ter autonomia para me deslocar sozinha até às instalações desportivas, uma vez que os meus pais não tinham disponibilidade horária para me acompanhar.

Actualmente continuo a praticar desporto com regularidade ao ar livre, nomeadamente a corrida. Também pratico Nata o não competitiva, frequentando aulas livres na Piscina Municipal de Braga.

Nunca pratiquei desporto de alto rendimento pois não tive oportunidade para tal, mas adoraria tê-lo feito. Sempre que entrei em competições, no âmbito do Desporto Escolar, sentia uma enorme adrenalina e um testar das minhas capacidades, portanto, imagino quão magnífico seria representar um clube ou selecção no âmbito de desporto federado.

Apesar de não praticar desporto de alto rendimento, consumo-o, assistindo a vários jogos e encontros na televisão, pois também os espectadores vivem e sentem as emoções despertadas pelo desporto.

2.1.3 A minha escolha...

O sonho de ser professora de Educação Física, não sei quando, nem como apareceu. Ainda hoje me interrogo sobre esta questão. Apenas sei que, na hora de escolher o meu futuro, tive a certeza de o querer ser e, como tal, acredito que o contacto com o mundo do desporto foi fundamental na minha opção. As decisões, sejam mais ou menos precipitadas, têm sempre na sua base vários aspectos e motivos. Penso que esta escolha foi tomada tendo em conta vários episódios vividos ao longo da minha ainda pequena existência.

Um dia, antes de ingressar na faculdade, uma amiga perguntou-me se eu queria ser mesmo professora de Educação Física, ou se estava a confundir, dado a minha paixão pela prática de desporto. Perante esta questão fiquei apreensiva e sem resposta. Até então, como é natural, apenas tinha contactado com o desporto como praticante e não me imaginava investida noutro papel.

Neste momento estou segura e encantada com a escolha que fiz, como poderão verificar ao longo deste documento.

2.1.4 A faculdade

A entrada para a faculdade foi um misto de alegria e nervosismo. A ansiedade era muita, pois sabia que os próximos cinco anos da minha vida iam ter uma forte influência no meu futuro.

Quando entrei pela primeira vez na “minha” faculdade senti-me pequenina, mas muito forte. Prometi a mim mesma aproveitar todos os

momentos do sonho que estava a viver, mas, logicamente, foram muitas as vezes que tal não foi lembrado. Épocas houve nas quais me interroguei do porquê de ser assim quando, aparentemente, há melhores soluções, ou então o porquê da existência de tal disciplina. Contudo, agora entendo que, todas as disciplinas do nosso currículo, todas as experiências vividas, por mais insignificantes possam parecer, foram fulcrais na minha formação e fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto professora estagiária.

Ao longo desta caminhada houve muito esforço, dedicação, persistência, suor, lágrimas, gargalhas, mas principalmente muita aprendizagem. Aquilo que eu sou hoje devo-o, em parte, àqueles com quem partilhei todos estes momentos ímpares. Posso dizer que esta faculdade é a minha casa, a casa do coração, aquela que me ajudou a realizar o meu sonho.

2.2 As minhas expectativas em relação ao Estágio Profissional

“No fim desta longa caminhada cheguei àquela que espero ser a minha primeira paragem, o Estágio Profissional. É o culminar de um percurso cheio de emoções, trabalho e dedicação. É o momento no qual poderei aplicar todos os conhecimentos que fui colhendo. É a oportunidade de testar as minhas competências no contexto real” (excerto do PFI). Talvez por tudo isso, o Estágio Profissional foi um momento muito aguardado e, portanto, conteve um baú de sentimentos muito díspares. Por um lado sustentaram os meus medos, mas por outro engrandeceram a minha força de vontade.

Desde o primeiro contacto com aqueles que serão sempre “os meus alunos”, até pouco tempo depois, ganhei confiança em mim e perdi o medo dos obstáculos que poderia vir a enfrentar. Sempre soube que iria ser um trajecto longo, delicado, mas prazeroso. Como tal, sabia que os obstáculos poderiam ser mais ou menos difíceis de ultrapassar, mas sempre acreditei que, com empenho e determinação, os iria superar.

2.2.1 Os objectivos traçados no início do ano lectivo

“O Estágio Profissional é o eixo central na formação de professores, pois, é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia” (Pimenta e Lima, 2004). São vários os autores a afirmar veementemente a importância do estágio no processo de formação dos professores. É o momento onde o estagiário consegue discernir as suas principais falhas, tornando-se possível, através da reflexão, retirar benefícios dos próprios erros. O estágio é, portanto, o local ideal para distinguir aquilo que necessitamos aprender, aperfeiçoar e melhorar.

De acordo com Francisco e Pereira (2004), o estágio é a forma institucionalizada de fazer a transição de aluno para professor - “O aluno de tantos anos descobre-se no lugar de professor” e, como tal, para mim é um considerado um período importante de aprendizagem e confirmação de todas as expectativas inicialmente depositadas.

Por reconhecer o papel do estágio na minha formação, deleguei-lhe um sem número de expectativas e tracei vários objectivos. Desde o início do meu percurso académico encarei esta caminhada com o rigor e exigência que nesta faculdade vigora. Por isso, prometi ser incessante na procura da competência e da excelência, com o intuito de poder evoluir, crescer e sobretudo ensinar.

Queria aprender, mas aprender a fazer bem! Queria ser capaz de tomar as decisões certas nos momentos indicados, para que os alunos evoluíssem e crescessem nos conhecimentos, habilidades, atitudes e valores e, assim, conseguisse formar jovens empenhados e desportivamente cultos e competentes.

Ansiava incutir nos meus alunos o gosto pela actividade física, para que eles praticassem desporto, não apenas nas aulas de Educação Física, mas também nos seus tempos livres. Pretendia que estes percebessem o quão importante é ter um estilo de vida activo e saudável e qual o papel do exercício físico na vida de cada um. Foi sempre minha intenção conseguir alcançar uma forte ligação com os alunos, esperando que, no fim do ano lectivo, eles

guardassem boas recordações das aulas da professora estagiária e dos momentos que elas proporcionaram.

Sabia que tudo isto apenas seria possível se conseguir minimizar a distância que há entre a teoria e a prática. Por isso, foi minha intenção explorar o caminho da reflexão, no sentido de ser capaz de encontrar novos saberes e colmatar futuras falhas.

As minhas expectativas para o estágio eram amplamente alargadas. No meu processo de integração na vida profissional tive vários actores; para além dos alunos, com papéis fundamentais para que a minha formação fosse completa, tive como parceiros de viagem o Professor Orientador, a Professora Cooperante, os meus colegas de estágio, os outros professores, quer de Educação Física, quer de outras disciplinas, assistentes operacionais, os pais, enfim, todos aqueles que constituem a comunidade educativa. Por isso, desejei que todos eles fossem uma fonte de aprendizagem e me proporcionassem todas as experiências possíveis. Naturalmente aguardei dos pais e assistentes operacionais aprendizagens completamente distintas dos professores, mas penso que o meu desenvolvimento profissional também passou pela convivência com cada um deles.

Esperava que o Professor Orientador me acompanhasse durante todo este processo de formação e me pudesse orientar para o caminho da excelência. Tinha a certeza que a Professora Cooperante também seria fundamental, pois teria a principal função de me integrar de forma progressiva naquela que será a minha vida profissional futura. Dela aguardei a exigência e compreensão e, principalmente, as pistas e os desafios para buscar as melhores soluções. Também acreditei que os meus colegas de estágio seriam muito importantes neste meu percurso. Com eles queria aprender, errar e crescer. Desejei, sobretudo que o Núcleo de Estágio fosse unido e forte, pois iríamos passar juntos um ano lectivo marcante para as nossas vidas. Com eles iria partilhar muitos momentos, as alegrias e dissabores desta experiência e, portanto, com eles me transformar numa melhor profissional.

Em suma, pretendi e sobretudo ansiei acabar o ano sendo uma professora eficaz, a caminhar a passos largos para o bom porto da

competência. Sabia que era um caminho longo a percorrer, mas tinha uma forte convicção e esperança de alcançar na sua plenitude.

Todos os dias tenho mais uma ambição, um projecto novo, sempre mais uma meta a desejar e a cumprir...O desporto sempre foi fonte de vários ensinamentos. Com ele aprendi a partilhar e a dividir alegrias e dificuldades e, ao mesmo tempo, a ser autónoma, a ter espírito de sacrifício, força e “garra”, a esforçar-me até conseguir vencer. E foi através destes princípios que tentei cumprir todos os novos projectos e o sonho de ser professora numa escola!

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Enquadramento da Prática Profissional

3.1 O Sistema Educativo

O Estágio Profissional vigente na nossa faculdade enquadra-se no Sistema Educativo Português, que tem como linhas orientadoras para a educação pré-escolar, escolar e extra-escolar, o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade.

O nosso Sistema Educativo abrange a totalidade do território português e tenta adaptar-se de forma flexível e diversificada, à maioria dos países com comunidades portuguesas, ou com um forte interesse pelo desenvolvimento e expansão da nossa cultura. Segundo o Ministério da Educação, este “desenvolve-se através de um conjunto organizado de estruturas e acções diversificadas, por iniciativa e sob responsabilidade de diferentes instituições, públicas e privadas”.

Na minha opinião, o Sistema Educativo estabelecido no nosso país contém algumas lacunas, que o enfraquece quando comparado com outros modelos. Actualmente, a Educação Física tem sido alvo de maior valorização social, apesar de ainda estar longe o estatuto que merece. Assim, e uma vez que o modelo de estágio da FADEUP contempla os Ensinos Básico e Secundário, revela-se primordial realizar uma breve reflexão acerca da Educação Física como área curricular disciplinar, atendendo às suas características, potencialidades e limitações.

Enquanto área curricular, esta disciplina é diferente de todas as outras. Apesar disso a Educação Física interage com as restantes áreas, com o intuito de fornecer uma formação mais completa, e portanto mantém-se como disciplina obrigatória desde o Ensino Pré-primário até ao Secundário. Engloba não só a componente prática, mas também o desenvolvimento multilateral do aluno, tendo como principal propósito o desenvolvimento das habilidades técnicas e conhecimentos, a elevação das capacidades, a melhoria da aptidão física e formação de atitudes e valores. Cabe-lhe ainda a missão de educar à

luz de valores que combatam o sedentarismo e os excessos alimentares, tão comuns na sociedade contemporânea.

No sentido de fundamentar a coerência ao longo da formação dos alunos, foram estabelecidos programas orientadores do ensino da Educação Física ao longo de toda a escolaridade, sendo desenvolvida uma estrutura organizacional, em sentido vertical da disciplina, desde o 1º ao 12º ano.

No 1º ciclo, esta disciplina apesar de ter carácter obrigatório, desde que o encarregado de educação o autorize, não tem a merecida atenção dos políticos e demais entidades que superintendem a Educação, pois nem todas as escolas gozam quer de condições materiais, quer humanas e mesmo horárias ideais para a leccionar. Durante este ciclo de ensino, não existe um programa propriamente dito, apenas algumas linhas orientadoras. Estabelece-se a formação das competências fundamentais em todas as áreas da Educação Física, quer através de formas típicas de infância - actividades lúdicas e infantis, quer através de práticas que, para além de favorecer o desenvolvimento nos domínios social e moral, preparam as crianças para as actividades físicas características das etapas seguintes. Apesar de já ter sido tomado o avanço da obrigatoriedade da Educação Física nas escolas e na colocação de professores nas mesmas, ainda não há similaridade nos horários nem condições entre as várias instituições. Infelizmente, com esta política educativa, permanece encerrada a oportunidade de ganhar muitos jovens para o desporto, pois estas idades, onde a Educação Física deveria ser diária, são fundamentais para incutir o gosto pela actividade desportiva.

No 2º e 3º ciclos, a Educação Física é efectivamente obrigatória, contando com três módulos de 45 minutos por semana. Uma vez que o programa segue uma linha de articulação transversal e vertical, os objectivos traçados dão continuidade ao praticamente invisível ciclo anterior de ensino. Desta forma, as metas principais são a elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, o conhecimento e aplicação de diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano e realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e

participação e ética desportiva. Aqui, apesar da existência de programas definidos pelo ministério e da uniformização da carga horária, existe um problema - os alunos não os conseguem acompanhar, uma vez que não estão minimamente adequados à realidade das escolas portuguesas, nomeadamente no que diz respeito às condições materiais disponíveis.

No Ensino Secundário, esta disciplina ganha grande importância pois, além de ter carácter obrigatório, a avaliação do aluno nesta disciplina conta para a média final de curso e para o seu ingresso no Ensino Superior. Em termos do seu currículo, no 10º ano procura-se consolidar e complementar a formação diversificada do ensino básico. Por este motivo, justifica-se a manutenção de alguns objectivos do 9º ano. Já nos 11º ano e 12º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, fazendo com que os alunos se aperfeiçoem nas matérias do seu interesse. Para além disso, globalmente essas actividades permitem uma elevação da aptidão física geral, um desenvolvimento multilateral do aluno e, nos diferentes modos de prática, potencia a operação cognitiva e a interacção pessoal.

Segundo o Programa Nacional de Educação Física, esta disciplina revela preocupações ao nível da exploração das capacidades motoras como meio de promover a saúde e o bem-estar. Embora os objectivos traçados sejam ambiciosos, eles não estão adaptados à realidade escolar do nosso país. O que acontece nas nossas escolas em grande medida não corresponde aos parâmetros nacionalmente estabelecidos. Naturalmente que este é um dos problemas profundos que assombra todas as escolas e portanto deverá ser travado com uma redefinição urgente das condições das escolas e dos conceitos e crenças de quem define e regulariza os objectivos nacionais.

3.2 O modelo de Estágio Profissional

O Estágio Profissional é a etapa final do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física da FADEUP. Está regulamentado pelo Decreto-lei nº. 74/2006 de 24 de Março, actualizado pelo

Decreto-Lei nº. 107/2008 de 25 de Junho, pelo Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro e demais legislação aplicável, no que diz respeito aos cursos de 2º ciclo, bem como o Regulamento Geral dos Cursos de 2º Ciclo da Universidade do Porto.

Este decreto de lei tem como base as orientações do Processo de Bolonha e, como tal, está de acordo e rege-se pela sua legislação. Em traços gerais, podemos perceber que o objectivo primordial deste processo estabelece-se na uniformização do ensino no sistema europeu, através da transferência e acumulação de créditos e consequentemente da duração dos ciclos de estudos.

A questão central no Processo de Bolonha prende-se com a mudança de um modelo de ensino passivo, baseado na aquisição de conhecimentos, para outro, assente no desenvolvimento de competências, quer de natureza genérica, nomeadamente as instrumentais, interpessoais e sistémicas, quer as de natureza específica relacionadas com a área de formação, onde a componente experimental e de projecto desempenham um papel importante.

A legislação que regulariza os estágios na área do ensino tem sofrido alterações relevantes. Se outrora o estágio era remunerado e cada estagiário era o professor efectivo da disciplina, cabendo ao Professor Cooperante apenas a observação do processo, os moldes actuais são bem diferentes. Neste momento os estudantes estagiários, para além de não serem remunerados, não são os professores titulares da turma, sendo supervisionados em todas as aulas que leccionam pelo Professor Cooperante. Por sua vez o Professor Orientador, observa os estudantes estagiários em três momentos, um por período escolar, sendo a supervisão pedagógica a peça fundamental do Estágio Profissional.

A organização do Estágio Profissional, apesar de estar regulamentada pelo referido decreto de lei, está sob tutela de cada faculdade. No artigo 6º do regulamento do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP e no seu regulamento do Estágio Profissional, encontra-se a organização deste Estágio, a orientação do relatório de estágio e todas as tarefas, funções,

responsabilidades e competências de todos os intervenientes no processo de Estágio, nomeadamente, do Orientador da FADEUP que supervisiona o processo de Estágio, do Professor Cooperante da escola onde se realiza a prática de ensino supervisionada e dos estudantes estagiários.

Nesta faculdade cada estagiário está responsável por uma das turmas do Professor Cooperante, que é o titular da turma, durante todo o ano lectivo, estando integrado na escola como qualquer outro professor. As tarefas do estagiário estão divididas em quatro áreas: a Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, a Participação na Escola, a Relação com a Comunidade e o Desenvolvimento Profissional. Em cada uma das áreas são definidas as principais tarefas e incumbências a desempenhar e desenvolver.

Este formato de estágio, dando uma total integração do estudante estagiário na escola, proporciona-lhe uma panóplia de experiências fulcrais enquanto futuro professor de Educação Física.

Uma vez que tenho conhecimento e contacto com estudantes estagiários provenientes de outras escolas de formação, com diferentes modelos de estágio, estou em condições de poder afirmar que a estrutura de estágio seguida na FADEUP é, sem dúvida, aquela que garante um maior e completo desenvolvimento do estudante estagiário. Na escola onde me encontro a estagiar, há outros Núcleos de Estágio que funcionam de forma bem diferente. Os modelos de estágio seguidos apostam quase exclusivamente na observação/reflexão, deixam a acção, a responsabilização plena e a autonomia na direcção de todo o processo pedagógico para segundo plano. A título de exemplo, eles observam durante um semestre a professora da disciplina a leccionar as aulas de uma turma, e de seguida planeiam e leccionam apenas algumas aulas. Neste modelo de estágio, os alunos não os reconhecem como professores, não têm qualquer relação com a comunidade escolar e eles próprios comentam que não se sentem seguros nem satisfeitos com todo o processo. A maioria do tempo é ocupado na faculdade, enquanto o nosso é passado na escola. Apesar de termos um dia com aulas teóricas, que na minha opinião ainda não está bem estruturado, talvez por ser o ano de transição, todo o restante tempo é dedicado ao Estágio Profissional.

No meu entender o nosso modelo é, sem dúvida, adequado às necessidades dos estudantes estagiários, que precisam de pôr à prova o que aprenderam durante os anos anteriores. Permite-nos ter uma confrontação com tudo aquilo que construímos e, principalmente, dá-nos a possibilidade de aprender, uma vez que estamos constantemente a ser supervisionados e direccionados. Aliás, este modelo tem como base o cenário reflexivo, associando a experiência à reflexão, revelando-se este facto essencial, pois exige de nós uma constante investigação e observação/reflexão/acção em todos os domínios de intervenção pedagógica.

Embora o Estágio Profissional seja o término com “chave de ouro”, todo o percurso efectuado até aqui foi o delinear desse momento. Penso que a FADEUP fornece aos alunos os instrumentos necessários para uma vida profissional brilhante. Apesar de cada pessoa agarrar as oportunidades de maneira diferente, esta instituição abre várias perspectivas profissionais. Sei que neste momento está a passar por uma fase de transformação que a deixará ainda mais completa. Apesar do nosso percurso de formação na FADEUP ser suficientemente sólido, há algumas áreas que não são contempladas, apesar de fazerem parte dos programas de Educação Física nos ensinos Básicos e Secundários. Aquilo que eu e muitos outros colegas pedíamos – actualização nas modalidades a abordar – está a acontecer. Com a entrada do Processo de Bolonha a faculdade está a modernizar-se e a colmatar a única falha que até então conhecemos.

É neste momento que me apercebo o quão importante foram todas as disciplinas. Apesar de, durante a realização da licenciatura, por vezes, me ter interrogado sobre a importância de algumas disciplinas, hoje tenho a mais perfeita noção que foram fulcrais na minha formação e fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto professora estagiária.

Na minha opinião, o nosso modelo assenta perfeitamente no protótipo de um Estágio Profissional devido à bagagem que temos, pois esta exigência não faria sentido se não houvesse um passado tão completo e enriquecedor.

3.3 Caracterização do contexto do meu Estágio Profissional

3.3.1 A minha escola

Fundada a 31 de Março de 1964, como Liceu Nacional Feminino D. Maria II, a Escola Secundária D. Maria II, localiza-se na da cidade de Braga, na freguesia de S. José de S. Lázaro.

Braga, a mais antiga cidade portuguesa, transborda cultura e tradição. É conhecida como “Cidade dos Arcebispos”, onde a História e a religião andam a par com a investigação e tecnologia. Recentemente foi escolhida para Capital Europeia da Juventude em 2012.

Localizada no centro da cidade, S. José de S. Lázaro, apresenta-se como pólo importante de cidade e do concelho e é conhecida por um conjunto de actividades que vão desde a economia à cultura, e pela diversidade de equipamentos sociais que sustenta. Assim, a Escola Secundária D. Maria II, encontra-se próxima de vários pontos de poder central e local, como a Loja do Cidadão, o Tribunal Administrativo e Fiscal de Braga, a Sede da Associação Industrial do Minho e o Turismo, o Hospital de S. Marcos e ainda do Estádio 1º de Maio.

Como podemos observar está situada no centro da cidade e, talvez por isso, o seu espaço organiza-se num edifício de estilo monobloco de três pisos e em espaços exteriores, alguns deles adaptados para Educação Física. Apesar das intervenções de conservação e melhorias que tem sofrido, dos quais ressaltam a modernização dos Laboratórios e da Biblioteca Escolar, a escola apresentava alguns sinais de desgaste físico. Desta forma, foi seleccionada para integrar a segunda fase do Programa de Modernização do Parque Escolar do Ensino Secundário e, como tal, encontra-se presentemente em obras.

Relativamente à sua organização, utiliza o regime triplo – Diurno (Aulas de Manhã/Tarde) e Nocturno, e a Oferta Educativa abrange os Cursos Científico – Humanístico de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Artes Visuais, Línguas e Humanidades; os Cursos Profissionais Técnico de Serviços Jurídicos, Técnico de Artes Gráficas, Técnico de Informática e Gestão; os Cursos de Educação e Formação de Instalação e

Operação de Sistemas Informáticos, e por fim os Cursos de Educação e Formação para Adultos.

A comunidade escolar é constituída por 1038 alunos distribuídos por 45 Turmas, 119 professores (Pessoal Docente) e 39 assistentes operacionais (Pessoal Não Docente).

A Escola Secundária D. Maria II tem uma filosofia e um caminho a percorrer bem definido. Todos que “entram nesta casa” sabem que possui objectivos bem determinados, em que a competência, a exigência, a qualidade e o trabalho têm de estar sempre presentes.

3.3.2 O Grupo de Educação Física

Todos nós estudantes estagiários, pertencemos à mesma escola – FADEUP, mas, ao mesmo tempo, estamos a realizar o estágio em diferentes estabelecimentos de ensino. Eu, o João Ribeiro e o Luís Macedo formamos o Núcleo de Estágio da Escola Secundária D. Maria II (ESDMII).

Apesar de saber que o estágio é sobretudo um percurso individual, considero que um bom ambiente e espírito de união são fundamentais para nossa aprendizagem e para o nosso sucesso enquanto estudantes estagiários. Tratando-se de uma experiência repleta de trabalho individual e em grupo, o nosso relacionamento é vital para elevação qualitativa das tarefas a desempenhar e, portanto, a constituição do Núcleo de Estágio constitui uma mais-valia para o nosso desenvolvimento e crescimento enquanto futuros professores.

Desde o primeiro minuto fui muito bem recebida por toda a comunidade escolar. A Professora Cooperante, Luísa Brandão, foi a principal responsável pela minha fácil integração. Apresentou-me a todos os professores e assistentes operacionais e, hoje posso afirmar, que me sinto parte integrante da escola.

Apesar de me relacionar bem com toda a comunidade, era sobretudo com o Grupo de professores de Educação Física - constituído por seis professoras e quatro professores - que tinha mais abertura e confiança. Todos olhavam para mim como professora e mostravam-se sempre disponíveis para

ajudar. A professora Luísa foi, sem dúvida, amiga, sempre disponível para conversar e ajudar, orientava e abria o caminho para o meu desenvolvimento. Era exigente e o seu conhecimento e competência, aliados à experiência, faziam da Professora Cooperante uma líder nata do Núcleo. Manteve uma excelente relação connosco e conseguiu guiar-nos sempre para o melhor caminho.

3.3.3 As instalações desportivas

Como referido anteriormente, a escola está em obras. Obviamente que todos professores, alunos e os assistentes operacionais – tiveram de se adaptar e a conviver diariamente numa casa em obras, em que o pó e o barulho são denominador comum. Por sua vez, os professores de Educação Física viram as suas “salas de aula” ficar reduzidas e adaptadas aos espaços sobrantes. Esta situação acarretou grandes dificuldades, nomeadamente, mais trabalho, criatividade e imaginação, mas face às soluções possíveis, a opção pela presente situação funcional, parece-nos a menos prejudicial para toda a comunidade educativa.

No final do ano, os espaços disponíveis para as aulas práticas eram quatro: o ginásio grande, o ginásio pequeno, o espaço exterior 1 e o espaço exterior 2.

No ginásio grande leccionava-se Badminton, Voleibol e Basquetebol. Este espaço era relativamente grande e tinha boas condições para a prática do Badminton e Voleibol. Já para o Basquetebol não era muito favorável, uma vez que apenas tinha duas tabelas e, como sabemos, estas são fundamentais para o jogo. No ginásio pequeno abordava-se Dança e Ginástica. Ao contrário do anterior, este era um espaço muito pequeno e pouco arejado com espaldares e uma aparelhagem. No final do 2º Período tivemos de leccionar estas aulas num espaço improvisado ainda com menores condições, pois para além de ser um espaço pequeno tinha um pilar no meio, que dificultava em muito a aula. O espaço exterior 1 estava destinado à prática de Andebol, Futsal, Basquetebol e Atletismo, mas apenas tinha definido dois campos reduzidos de Basquetebol com duas tabelas cada, e um campo reduzido de Futsal com duas balizas. Por

outro lado, o espaço exterior 2 tinha unicamente duas balizas e ao contrário do espaço anterior, era muito pequeno, com um piso irregular.

Devido às obras de remodelação da escola, a disciplina de Educação Física foi muito prejudicada e, no início do 3º Período, o espaço exterior 2 já não existia e portanto os professores tinham de dividir o único espaço exterior – o 1 por duas turmas em simultâneo.

No que se refere ao material, posso afirmar que era suficiente para as modalidades abordadas na escola, embora nem todo estivesse em perfeitas condições de utilização devido ao desgaste natural do uso.

O objectivo final da ESDMII, e por conseguinte dos professores de Educação Física, é oferecer as melhores condições de ensino para todos os alunos, de forma a promover um serviço educativo de qualidade e de sucesso, que prepare os jovens para o ingresso na vida activa e/ou para o prosseguimento de estudos. Penso que esta escola, apesar do tamanho (turmas com cerca de trinta alunos) e das dificuldades que está a passar devido à remodelação do espaço, tem ambição e vontade para o conseguir, e prova disso foi o esforço que cada professor de Educação Física fez todos os dias para oferecer o melhor serviço. Para mim esta situação, inicialmente, foi complicada pois as condições reais não eram as mais propícias, mas encarei tudo como pequenos contratemplos que me iriam fazer crescer. Felizmente consegui-me adaptar facilmente a todas as condições e hoje sinto-me preparada para enfrentar quaisquer espaços desportivos sem receios.

3.3.4 A minha turma - 10ºC

Cada indivíduo é um ser único e especial, com diferentes características físicas, motoras, psicológicas, intelectuais, culturais e sociais.

É sabido que cada aluno tem um ritmo distinto de aprendizagem, possui necessidades e características individuais e, portanto, torna-se fundamental conhecê-lo, não só como aluno, mas também como Pessoa.

Desta forma, posso afirmar que a turma C era constituída por um universo cheio de planetas diferentes! Coube-me a mim, como professora,

conhecê-los inicialmente em algumas facetas, com a finalidade de ajustar o processo de ensino – aprendizagem, que se quer coerente, lógico e adaptado.

A turma C pertencia ao curso Científico - Humanístico de Ciências e Tecnologias e era constituída por vinte e quatro alunos. Era uma turma heterogénea, com mais elementos do sexo masculino e tinha uma média de idades de 15 anos – normal para alunos que frequentam o 10ºano de escolaridade.

Todos os alunos eram pertencentes ao concelho de Braga e, como tal, viviam relativamente perto da escola para se puderem deslocar a pé ou de transportes públicos, sem grande perda de tempo.

Relativamente à constituição do agregado familiar, a maior parte dos alunos vivia com o Pai e a Mãe. Apenas a Ana Nogueira, a Ana Raquel, o Guilherme, o Luís e a Marta, vivia com a Mãe e irmãos. A média de idade das Mães era de 43,4 anos, e as dos Pais um pouco mais alta, cerca de 44,8 anos de idade. A maioria das Mães possuía o 3º Ciclo de Escolaridade, embora existissem ainda muitas Licenciadas e outras Doutoradas, sendo que profissão que mais prevalecia nas Mães é “Professora”. Os Pais também tinham um grau de escolaridade elevado, sendo que a maioria tinha o Ensino Secundário concluído, outros a Licenciatura, o Mestrado e ainda o Doutoramento. A profissão que mais predominava nos Pais é, igualmente, “Professor”. Não havia nenhum aluno que tinha grandes dificuldades financeiras. Apesar de sete terem escalão, nenhum tinha os dois Pais desempregados, ninguém tinha uma família muito numerosa e não demonstravam sinais de instabilidade financeira.

Como se sabe, estes alunos estão numa idade muito especial, não só por se encontrarem na 2ª fase de ouro da aprendizagem, mas também por estarem no período de formação de identidade – busca do papel sexual, da profissão e das realizações pessoais. Este processo de autonomia passa pela substituição dos modelos parentais pelo dos grupos de pares, que passam a ser centrais nas relações sociais e na procura de respostas para as suas dúvidas e incertezas. Esta situação é facilmente confirmada com a resposta dos Alunos à pergunta “Quais os motivos que os levaram a escolher a ESDMII?”. A maioria deles respondeu pelos “Amigos”.

A disciplina preferida era a Educação Física e a que menos gostavam era o Português. Nenhum aluno apresentava Necessidades Educativas Especiais, e quando inquiridos sobre os motivos que os levava a ter dificuldades, a maioria dizia que era devido à matéria, mas uma grande porção afirmava estar distraído nas aulas e não frequentar a biblioteca. Estas respostas denunciavam que as suas dificuldades não derivam apenas da matéria, mas sim da preguiça e da distração, que podem ser resolvidas através da disciplina e do empenho. Na sua generalidade era uma turma bastante infantil, conversadora e brincalhona, sendo caracterizada pela falta de atenção e concentração nas aulas.

Relativamente aos hábitos de vida, apenas sete alunos praticavam desporto de competição e ninguém tinha problemas graves de saúde que influenciassem determinantemente a prática de actividade física. Apesar de não terem hábitos de vida reprováveis, verificavam-se alguns desleixes. Só metade dos alunos ia regularmente ao médico, dezassete praticavam desporto e poucos afirmavam fazer várias refeições ao dia.

Mais à frente será realizada uma caracterização mais aprofundada da turma no sentido de esclarecer todas as particularidades da mesma, que poderão revelar-se determinantes para o desenvolvimento do ensino – aprendizagem.

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Realização da Prática Profissional

De acordo com as normas orientadoras do Estágio Profissional do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, o objectivo geral do mesmo “visa a integração do estagiário de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que lhe promovam um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.

Desta forma, para que a entrada na vida profissional futura seja completa e integrada, o estagiário tem de explorar os vários domínios do ser professor, e como tal deve dominar uma panóplia de conhecimentos, divididos em quatro áreas.

Tendo como miragem as referidas áreas, irei, de seguida, fazer uma breve viagem ao meu percurso como professora estagiária, tendo em conta os principais problemas, dificuldades, estratégias e controlo encontrados ao longo do mesmo.

Como devem imaginar é impossível transcrever para uma simples folha de papel tudo o que aconteceu. É de extrema dificuldade espelhar um sem número de emoções e situações que experienciamos, pois foi tudo tão mágico e significativo que muitas delas aconteceram e modificaram-me sem que eu tenha me apercebido. Portanto, fica expressa a certeza de que só vivendo e observando todos os segundos do Estágio Profissional se pode entender o quão grande é o nosso crescimento enquanto professores e seres humanos.

4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

“A organização planificada e coordenada das actividades humanas, a direcção pedagógica de pessoas e grupos de pessoas são uma condição imprescindível do desenvolvimento racional de personalidades.”

Bento (2003)

A área 1 é aquela, que na minha opinião, tem maior relevo enquanto formação do professor. Apesar de todas as áreas englobadas no Estágio serem fundamentais para a construção de um “bom professor”, é a que coloca, do princípio ao fim, o aluno no centro de todo o processo e portanto foi nela onde mais investi e desenvolvi.

4.1.1 O início de um sonho...

Foi no dia 7 de Setembro que tudo começou. O primeiro contacto com a nova realidade deu início com a primeira reunião de Grupo. Foi nesse mesmo dia que conheci a Professora Cooperante e os restantes professores constituintes do Grupo de Educação Física.

Recordo-me de várias passagens desse dia. Sei que estava muito nervosa e expectante com tudo o que iria acontecer. Embora não consiga fazer uma retrospectiva de tudo o que se sucedeu, posso afirmar que cumpri a minha primeira tarefa enquanto professora estagiária, assistindo à primeira reunião de grupo. No final da mesma eu, os meus colegas e a professora Luísa demo-nos a conhecer, e nesse mesmo instante passamos a formar o Núcleo de Estágio D. Maria II.

Desde o primeiro minuto colocamos “mãos à obra”. Como se sabe apenas é possível realizar um trabalho coerente e fundamentado quando temos conhecimentos do meio que nos rodeia. Assim, a nossa segunda tarefa foi conhecer a escola. Esta pequena grande jornada passou não apenas por conhecer todos os espaços físicos desportivos, mas também todos os recantos daquela que foi e ainda é a minha escola. A nossa apresentação a quem ia passando por aqueles corredores ainda vazios, não foi esquecida e aos pouquinhos fui conhecendo todos os elementos constituintes de uma grande família – alunos, professores e assistentes operacionais.

Após o primeiro momento, iniciamos o trabalho de pesquisa que se revelou de extrema importância. Ao longo do ano sempre procurei tomar as decisões que beneficiassem os meus alunos e como tal, a pesquisa e a procura de inovação esteve sempre presente.

Voltando ao assunto anterior, a primeira tarefa de pesquisa consistiu na análise do Projecto Educativo da Escola (PEE), do Regulamento Interno da ESDMII, do Regulamento de Departamento, do Regulamento do Grupo de Educação Física e por fim do Calendário Escolar. Estes documentos, que focavam a projecção do ensino num quadro de concepção pedagógica referente à escola onde iria estagiar, foram fundamentais para a minha integração. Como disse numa das minhas reflexões, estes *“elucidaram-me acerca da filosofia e do caminho que a escola quer percorrer e foram essenciais para o meu enquadramento na realidade escolar vivida por esta comunidade”* (Reflexão dos documentos iniciais).

Posteriormente, analisamos os Programas Nacionais para o 10ºano de escolaridade, o Planeamento Anual de Educação Física para o mesmo ano e por último a Planificação realizada pelo Grupo de Educação Física. O estudo destes documentos foi essencial para o meu ponto de partida, o planeamento.

Assim, a tarefa que se seguiu foi a elaboração do Planeamento Anual. Na realidade, esta sequência de tarefas, que para os leigos parece não ter alguma conexão, foi muito bem pensada. A Professora Cooperante teve uma enorme capacidade de orientação, e prova disso são os contributos que cada trabalho anterior deu ao seguinte.

Toda a documentação anterior foi vital para a elaboração do Planeamento Anual, fundamentado no Modelo e Estrutura de Conhecimento proposto por Vickers (1989). Desta forma, o documento foi dividido em três etapas essenciais – a Fase de Análise, a Fase das Decisões e por último a Fase de Aplicação. Todas elas deram um “gozo” especial de realizar, cada módulo que fazia aprender sempre mais. De referir que o módulo 1, foi de todos, o que trouxe mais novidade. Conhecer a Educação Física como área curricular e a relação com outras disciplinas, assim como a sua articulação vertical e horizontal foi deveras importante. Além disso, foi neste que me apercebi o quão desadequados estão os programas nacionais. Querem uma escola que prepare os alunos para o futuro, mas esquecem-se não só das condições reais existentes, mas também daquilo que o jovem de hoje procura!

A caracterização dos meus alunos, também projectada neste documento foi, na minha opinião, um dos pontos fortes do mesmo. Conhecer cada aluno nos mais variados aspectos deu-me a entender parte dos seus comportamentos, enquadrar as suas atitudes e perceber as suas dificuldades.

Não menos importante, foi a elaboração da Caracterização da Escola, que posteriormente foi cedida à Direcção. Foi um projecto que pediu muito do Núcleo de Estágio, pois fizemos uma pormenorizada exploração da ESDMII. Como não foi dos primeiros documentos a ser realizados, iniciei este projecto com mais experiência e maior capacidade de organização e de trabalho, mas ainda assim exigiu muito de mim. O maior contra-tempo estabeleceu-se na recolha de dados e na organização de toda a informação. A escola é muito grande, tem diferentes salas e ainda está em obras. Apesar de no primeiro dia a Professora Cooperante nos ter levado a conhecê-la, tivemos de conversar com muitas pessoas para conseguir detalhar o documento e portanto tudo isso trouxe uma “montanha” de informação difícil de gerir. Mas foi muito recompensador, pois permitiu-me conhecer melhor todos os recantos daquela que iria ser a minha escola. Paralelamente, ainda facilitou a minha adaptação e inclusão, pois a aventura de conhecer todos os espaços obrigou-me a interagir com pessoas que até então desconhecia.

A Fase de Decisão e Aplicação, no fundo foram o concretizar da matéria abordada em Didáctica I e II. É óbvio que a maioria dos módulos realizados contém matéria ensinada nos anos anteriores, só que “trazê-la” para a prática ajuda a compreender, na íntegra, todos os aspectos, que antes pareciam não acarretar a devida importância.

Embora tudo o que foi relatado tenha um “ar” de simplicidade, na realidade trouxe várias dificuldades, que foram ultrapassadas através de longas conversas em Núcleo de Estágio, nomeadamente nas Reuniões de Núcleo (Anexo 8). Pôr em prática toda a informação aprendida durante a minha formação, organizá-la e estabelecer diferenças e comparações sobre as competências a adquirir nos diferentes anos, não foram tarefas fáceis nem rápidas. Foi um processo bastante moroso, que necessitou de muita pesquisa e reflexão. Esta foi novamente a chave do sucesso, através dela apercebi-me

que podemos comparar o Planeamento a um puzzle em construção. Jamais se pode julgar acabado, uma vez que está sujeito a alterações, e só faz sentido quando interligado, já que todos os módulos são imprescindíveis para a compreensão e execução de todo o processo.

A possibilidade de poder contactar novas pessoas é um dos aspectos mais positivos do Estágio Profissional. Por mais estruturadas e completas que sejam as disciplinas teóricas anteriores, é na relação que estabelecemos com outros professores mais experientes, que mais aprendemos. A Ficha dos Conteúdos (Anexo 3) é um dos exemplos vivos do que acabo de afirmar. Este documento era então desconhecido para nós. Creio que todos os professores planeiam as suas aulas, mas ter esta estrutura foi, sinceramente, de extrema utilidade. Embora tenha sido uma tarefa fácil de ser realizada foi, inicialmente, um pouco confusa, pois a rotação dos espaços desportivos entre os professores era estabelecida pelo *roulement* de instalações e só depois de conseguir interpretar a dinâmica do mesmo consegui calendarizar todas as aulas a leccionar.

Posto isto, parti para a elaboração das Unidades Temáticas. O grupo de Educação Física não aborda as modalidades em bloco, isto é, a prática da mesma é distribuída de acordo com o *roulement* de instalações - em cada período leccionam-se “x” aulas da mesma modalidade, espaçadas no tempo, conforme a rotação dos espaços. Na minha opinião esta é a decisão mais acertada, na medida que trás mais benefícios para o futuro, pois inicialmente o aluno pode ter mais dificuldades em reter, mas no fim a aprendizagem é mais consistente e duradoura.

Assim, todas as Unidades Temáticas referidas ao 1º Período tiveram de ser elaboradas logo no início do ano. Confesso que as primeiras foram bem complicadas. Embora tivéssemos conhecimento de como as mesmas se processavam, tive algumas dificuldades que foram contornadas através da pesquisa, reflexão e trabalho em grupo.

Iniciamos o trabalho pela elaboração da Unidade Temática de Avaliação Inicial, onde compilamos todos os aspectos essenciais para proceder à avaliação inicial das modalidades abordadas durante o ano lectivo. Durante a

sua execução deparei-me com algumas dificuldades, como por exemplo, adequar o momento de avaliação com as condições materiais e com o possível nível de conhecimento da turma. Na maioria das vezes, os alunos repetem, todos os anos, os mesmos conteúdos, estando constantemente a reiniciar a matéria. É obvio que esta situação é muito complicada de se gerir, uma vez que estes deveriam ser capazes de dominar determinados conteúdos e não o são. Sabemos que é um problema comum, embora nada desejado, mas tem de ser encarado como uma realidade. Se a mentalidade das escolas e também de muitos professores não se alterar, vamos cair num ciclo vicioso, e eu quero estar longe disso!

Desta forma, no momento do protocolo de Avaliação Inicial, estivemos num grande impasse - colocar determinados conteúdos base, ou partir para a análise de conteúdos que os alunos já deveriam dominar. A minha maior dificuldade passou por esta situação, mas como eu e todo o Núcleo de Estágio nunca quisemos compactuar com facilitismos, decidimos ultrapassar esta vicissitude através da seguinte forma: colocar conteúdos base, que queríamos, naturalmente avaliar no final da Unidade Temática e também, aplicar conteúdos mais avançados. Neste momento acredito que tomamos a melhor decisão, pois como disse, algures numa reflexão, *“dentro da turma há níveis bastantes diferentes, e como tal exigiram um vasto leque situações avaliativas, no sentido maximizar as capacidades de todos”* (Reflexão da Unidade Temáticas das Avaliações Iniciais).

Na minha opinião, as Unidades Temáticas de cada modalidade são o resultado de um trabalho, que neste caso foi a aplicação da Unidade Temática de Avaliações Iniciais, uma vez que foi a partir da mesma que tudo o resto se processou.

Como o tempo entre a primeira reunião e a primeira aula foi demasiado curto, as Unidades Temáticas das diferentes modalidades foram elaboradas a par da Unidade Temática de Avaliações Iniciais. De ressaltar que só depois de conhecermos, cada um a sua turma, demos término às primeiras, pois por mais certos que tenhamos sido, foi necessário fazer algumas alterações no sentido de adequar o processo de ensino – aprendizagem. Ainda que tenham

surgido algumas dificuldades na adequação, pois planear e projectar os conteúdos para todas as aulas é algo que implica muita responsabilidade, sinto que estes documentos foram essenciais e extremamente úteis para a segmentação do caminho a percorrer. Revelaram ser um guião sujeito a alterações diárias, de forma a responder aos contra-tempos que iam surgindo.

O Plano de Aula (Anexo 8), por ser talvez o documento mais específico e mais importante no processo de planeamento, foi também alvo de muito trabalho e minúcia. Embora fosse o documento com o qual tínhamos mais intimidade, devido aos anos anteriores, foi um “osso duro de roer”. A estrutura do mesmo que tivemos de adoptar não era totalmente conhecida e como tal, até me conseguir moldar à sua forma de organização tive de errar muitas vezes. Passada esta dificuldade surgiram outras, não estando eu num processo de construção e aprendizagem. Como foi referido anteriormente, planear uma série de conteúdos não é fácil quando o objectivo passa pelo maior rendimento dos alunos. Assim, inicialmente tive alguma dificuldade em criar progressões de aprendizagem adequadas. Creio que tal se deveu à minha eterna preocupação de fazer tudo perfeito, não só pensando no hoje, mas também no amanhã. Neste momento quando faço um exercício de projecção de algum conteúdo, tudo me parece bem mais acessível, mas no início do ano tinha um receio enorme em não acertar nas progressões intra e inter-tarefas, devido não à aula em questão, mas sobretudo às seguintes! Quando a base não está sólida dificilmente se consegue obter resultados positivos e refazer a tarefa não era o problema, mas sim o tempo que os alunos despendiam numa actividade que não a mais indicada.

Outra dificuldade de planeamento do plano de aula prendeu-se ao nível da contabilização do tempo para cada exercício. Embora tenha conseguido entrar rapidamente no timing de cada actividade, inicialmente, o tempo que programava para cada uma era pouco “...relativamente ao planeamento dos exercícios do nível 4 falhei no tempo de jogo do meiinho” (Reflexão da aula 5). Apesar de pensar nos momentos de informação e transição, estes eram sempre pequenos comparados com a realidade, acabando muita das vezes, por não cumprir com a condição física no final da aula. O facto de não

conseguir estabelecer uma relação correcta entre o tempo projectado e disponibilizado, ajudou-me a crescer. A improvisação é capital em todo o processo. O professor tem de ter a capacidade de olhar para o que o rodeia e dar aos seus alunos o que eles mais precisam. Por vezes, determinado exercício não está a surtir o efeito desejado, ou então não há tempo para cumprir com o plano de aula, e como tal, cabe ao professor tomar uma decisão. Na minha opinião consegui responder positivamente a este desafio, pois como disse numa das últimas reflexões *“neste momento consigo improvisar e orientar todas as actividades de forma a cumprir com o estipulado”* (Reflexão da aula 59).

Sei que ao longo do tempo fui melhorando a minha capacidade de planejar, mas só depois de ter errado e reflectido muitas vezes cada erro cometido, é que encontrei a certeza das minhas capacidades de planeamento. *“Hoje sinto-me satisfeita com a minha prestação na aula. Consegui cumprir com todos os exercícios estipulados sem ter a “pressão do relógio”. A sensação de conseguir passar de um exercício para o outro com a certeza de que dei a dose certa de excitação já não é de agora. Com o desenrolar das aulas apercebi-me o quão importante o plano de aula é, mas também que o mesmo serve de auxílio para a preparação da aula. Agora, quando estou a leccionar, tenho a referência “plano de aula”, mas não estou presa a ele, pois consigo interpretar o que no momento está a acontecer. Embora não posso deixar de comentar que este plano está a tornar-se uma reprodução mais fiável da aula “perfeita”. Isto deixa transparecer, claro, uma evolução na minha capacidade de planeamento, pois neste momento consigo prever aquilo que eles mais precisam, na dose certa.*

Bem, mas voltando ao assunto inicial, sinto-me sobretudo contente por verificar que o delineamento das tarefas que venho a propor são as mais indicadas. Por um lado a Professora Luísa concorda com todas elas, e depois, por percepção a evolução dos meus alunos no 2º e 3º Períodos. Apesar de no 2º Período terem evoluído imenso, é neste que eles estão a superar expectativas. Sei que isto não se deve apenas à minha actuação, mas também às progressões que agora proponho que são muito mais ricas e completas...” (Aula 50).

Na realidade, penso que a minha evolução foi contínua, mas só depois de ter reunido diferentes capacidades, me senti completamente confiante das decisões que tomava. Sei que estou longe de atingir a perfeição, mas também

que todo o esforço e dedicação que tive com o planeamento fizeram de mim melhor professora.

4.1.2 O ponto alto...

Inegavelmente, a realização de cada de aula foi, sem dúvida, o momento mais aguardado, respeitado e sobretudo o mais aproveitado. Usufruí de cada momento como se fosse a último e o resultado foi uma extrema aplicação diária.

Desde a primeira aula, a de apresentação, senti que estava no meu mundo, aquele que me deixava completamente realizada, aquele que eu sonho poder pertencer!

Dar aulas à minha turma foi por si só compensador. Todos os dias aprendi com cada interveniente e vivi o verdadeiro sentido da troca dar e receber.

Talvez por ser o chamado “ponto alto”, todos os aspectos, em cada aula, foram preparados ao mínimo pormenor. Professores que querem caminhar para a competência têm de ter a capacidade de estabelecer um sistema ecológico centrado na aprendizagem, onde as exigências do sistema de interações sociais e de gestão são correctas. Assim, o meu objectivo passou pela proposta de actividades que correspondessem ao nível de conhecimento dos alunos, com o intuito de promover um nível máximo de aprendizagem, assim como a gestão de comportamentos de modo a diminuir as situações que perturbam o processo de ensino – aprendizagem e aumentar o tempo dedicado às actividades, e também a interacção social entre alunos e professor.

Portanto, aquando dos momentos de realização do plano de aula tentei ter atenção aos aspectos que vão desde a informação até ao desempenho dos alunos, pois na minha opinião são fulcrais para a aprendizagem.

Assim, um dos pontos importantes é a informação disponibilizada aos alunos. Desde sempre achei que esta era “um pau de dois bicos”, pois não devemos despender muito tempo na informação, mas também esta não pode ser sintética demais. Encontrar o meio-termo é sempre a solução mais procurada, mas não nos podemos esquecer que há variáveis a considerar – se

por um lado há actividades onde devemos prolongar um pouco mais as indicações, noutras tal já não acontece. Paralelamente temos de ser capazes de detectar, desde o primeiro momento, o tipo de alunos que temos. Será que para miúdos irrequietos a informação é algo indispensável, ou será que apenas se deve dar algumas “dicas” iniciais e depois ao longo da tarefa ir acrescentando as restantes informações? Bem, na verdade a minha turma, como já sabem, era muito infantil e agitada e como tal, as vezes que pequei foi por me alongar demais.

A clareza das informações foi então uma das preocupações primárias. Após me ter apoderado da turma, isto é, depois de ter o seu controlo, procurei melhorar a forma de transmissão da informação, pois várias vezes é o ponto-chave de muitos outros problemas. Depois de reflectir bastante sobre este aspecto comecei a ter o timing necessário de duração da informação, que se quer clara e concisa.

Ainda tendo o mesmo aspecto em consideração, no sentido de rentabilizar a aula e captar a tenção de todos os alunos, ao logo ano lectivo tentei usar outras formas de informação que não a verbal. Assim, várias foram as vezes que utilizei o quadro para explicar um exercício, ou então posters com a organização dos alunos e até o email da turma “...*como esta informação tinha sido disponibilizada no email, não foi necessário alongar-me muito, pois todos já sabiam dos pormenores da mesma. Apenas foi necessário relembrar os aspectos principais e distribuir os coletes e as braçadeiras aos capitães*” (Reflexão da aula 58).

Infelizmente, devido às condições da escola não foi possível utilizar outros meios ilustrativos como o power point ou o soccer play book, pois os alunos tinham de visionar no ecrã do computador portátil e tal não era exequível devido à extensão da turma. Na minha opinião, a utilização de meios visuais ajuda a cativar os alunos para a tarefa e também auxilia na aprendizagem, pois como se sabe, para a maioria das pessoas é mais fácil reter quando têm uma memória visual dos acontecimentos.

Apesar de não poder utilizar as referidas tecnologias, tentei cativar os meus alunos com novas formas de comunicação. Como referi anteriormente

utilizei o email da turma para comunicar com eles. A primeira vez que o fiz tinha como objectivo transmitir uma informação importante relacionada com os textos de apoio, mas o sucesso deste meio de comunicação foi tão grande, que rapidamente o adoptei para outras funções já referidas.

Sem dúvida que a utilização de novas formas de interacção com os alunos são uma mais-valia, embora tenha de ser completada com outros meios ditos mais “tradicionais”. Assim, a demonstração, outro aspecto deveras importante para a aprendizagem, não foi esquecida. Normalmente sempre andou a par com as informações, uma vez que na minha opinião podemos encurtar o tempo de não empenhamento motor com a exemplificação dos exercícios. Quando achava que os exercícios eram complicados era eu quem demonstrava, caso contrário pedia sempre para um aluno o fazer. Esta minha preferência tem como justificação um único aspecto: ao visionarem um colega a exercitar correctamente, a auto-confiança deles iria aumentar, pois se o colega tinha capacidades para executar correctamente, eles também conseguiriam.

Muitas foram também as vezes em que utilizei o questionamento. Sempre que alguém estava distraído durante as explicações, logo de seguida era alvo de uma pergunta. Como devem deduzir, esta foi uma estratégia por mim adoptada, pois intimidava os conversadores, mas nem sempre a função foi essa. Em quase todas as aulas, na parte final fazíamos uma reflexão. Era ao longo deste pequeno, mas precioso tempo, que a matéria era revista e as perguntas, de parte a parte iam surgindo. Ainda que perguntar pareça simples, confesso que às vezes tinha uma certa dificuldade em criar perguntas oportunas e com conteúdo. Saber conduzir o aluno à resposta certa através do questionamento nem sempre é fácil, e por isso esta era uma tarefa que inicialmente tinha de ser muito bem analisada antes de cada aula.

Talvez por ser o primeiro aspecto a trabalhar, creio que o obstáculo mais difícil de ultrapassar foi o controlo à distância, sendo referido em várias reflexões como “um aspecto fundamental a trabalhar”. Como a minha turma era bastante díspar, havia alunos muito bons a determinada modalidade e outros com muitas dificuldades, obrigando-me a realizar aulas com mais de que um

nível. Assim, algumas foram as vezes em que perdi o contacto visual com determinados grupos de alunos devido à demasiada focalização que tinha quando estava a explicar certo conteúdo. Após muito esforço consegui progredir e hoje *“sinto e tenho noção que não me “esqueço” da restante turma, enquanto estou a explicar algo a um grupo...não fico tão concentrada num só...”* (Reflexão da aula 35).

Por último, gostava de referir outra dificuldade que encontrei durante a instrução: adequar o tom de voz às situações. Nas minhas intervenções falava muito alto, prejudicando não só as minhas cordas vocais, como também não ajudava os alunos. Para me fazer ouvir não necessitava de falar alto e francamente este foi um dos aspectos mais difíceis de contornar, uma vez que sempre falei assim.

Os *Feedbacks*, tantas vezes mencionados nas aulas de Didáctica I e II, foram uma preocupação. Desde os de natureza avaliativa, prescritiva, descritiva, interrogativa, até afectiva, foram empregues. Seria incorrecta se não dissesse que muitas vezes a emissão dos mesmos foi por intuição. Penso que inicialmente tal é normal acontecer, conhecer verdadeiramente os alunos leva o seu tempo, e numa primeira fase o instinto foi um verdadeiro aliado. Talvez por este facto tenha errado muitas vezes – *“...tentei dar feedbacks correctivos, mas como a Professora Cooperante me alertou, não acabava o ciclo do feedback. Dava apenas a correcção e não esperava pela execução correcta dos alunos”* (Reflexão da aula 2), *“...como a turma estava com pouca vontade de trabalhar decidi contar as repetições, não conseguindo realizar os devidos feedbacks descritivos”* (Reflexão da aula 3).

Como puderam testemunhar, os *feedbacks* sempre assumiram uma grande importância nas minhas reflexões e foi por isso, no meu entender, que consegui colmatar diversas falhas e melhorar – *“...nesta aula senti-me mais à vontade quanto aos feedbacks a fornecer”* (Reflexão da aula 38), *“Senti-me relativamente confortável, uma vez que consigo detectar mais facilmente os erros dos alunos...”* (Reflexão da aula 33), *“na generalidade consegui manter o controlo à distância e emitir feedbacks correctivos no tempo indicado...”*, *“Apesar de já acabar o ciclo do feedback e de ser oportuna nas intervenções, sei que algumas informações escapam-me, mas também sei que é comum acontecer. Nesse*

sentido, a preocupação com este aspecto esteve e estará presente em todas as aulas. Se há situações que se tornam rotineiras e consequentemente mais fáceis de se gerir, esta não foi uma delas e como tal exige muito de mim...”. (Reflexão da aula 58).

Os momentos de instrução sempre se assumiram primordiais no meu processo. Sei que uma definição de ensino que não faça referência à aprendizagem é vazia de significado, e como tal, a segurança, a gestão do tempo de informação, o planeamento e demonstração das tarefas, a supervisão activa com recurso constante aos *feedbacks* e a utilização das questões como um método de ensino foram aspectos que tentei aprimorar ao longo de todo o ano lectivo.

Os sistemas de gestão, segundo os estudos em Educação Física são os melhores ensinados em detrimento dos de instrução. É certo que as tarefas de gestão foram um dos aspectos à qual dei bastante relevo, não para seguir o lema destacado por Placek (1983) “happy, busy and good”, mas sim por achar que a base de um clima agradável e propício para a aprendizagem passa por este sistema.

Desta forma, desde a primeira aula que tentei impor-me perante a turma, pois queria agarrá-la e nunca mais a perder. Considero, que embora não possamos ser demasiado severos com os alunos, numa fase inicial não devemos ser permissivos. Tempo para brincadeiras e momentos descontraídos nunca faltam durante o ano, e como tal, inicialmente convém colocar regras, rotinas e estabelecer a disciplina e o respeito entre professor e alunos. E foi assim que tentei fazer. A regra mais conhecida desta turma foi a “regra dos apitos”. Foi difícil de a estabelecer pois os alunos ofereceram resistência, mas com o tempo a “lei do mais forte” resultou. Para além destas, muitas outras foram impostas, pois com o desenrolar do tempo foi inevitável aumentar a dinâmica das aulas e com isso regras e rotinas relativamente aos espaços, aos materiais e até mesmo aos alunos foram surgindo. Por exemplo, quando abordávamos uma modalidade jogada com bolas, sempre que a aula fosse interrompida para alguma explicação, os alunos tinham, obrigatoriamente, de coloca-la debaixo do braço, ou no chão.

A primeira dificuldade que emergiu na realização da aula relacionada com a gestão da mesma focou-se com a marcação de presenças (Anexo 4). Até ter a folha com as carinhas e respectivos nomes dos meus alunos tive de arranjar uma estratégia, pois achava que despendia tempo precioso de aula com esta tarefa. Assim, à medida que iam chegando davam rapidamente o nome e sentavam-se em meia-lua, da esquerda para a direita, pois assim não era feita a tradicional chamada e eu conseguia saber quem chegava, ou não, atrasado. Depois de os conhecer tudo se tornou bem mais fácil, uma vez que as diversas faltas eram marcadas após o término de cada aula e portanto, até ao momento de dar início à mesma, os alunos podiam fazer a actividade desportiva que desejassem.

Outro ponto bastante explorado por mim foi o tempo gasto nas transições de tarefas e na organização dos alunos e materiais. Em todos os planos de aula tive o cuidado de colocar tarefas que se interligassem, mas também que não alterassem drasticamente a disposição dos alunos e do material. Sempre que tal não foi possível adoptei diferentes estratégias, por exemplo, quando leccionava ginástica e era necessário muito material, fazia o aquecimento nos claustros (espaço destinado à prática de ténis de mesa) e preparava tudo antes de dar início à aula, ou então, quando abordava duas modalidades e tinha de trocar o material, aproveitava e fazia o intervalo para os alunos beberem água nessa altura.

É preponderante referir que todas as aulas foram muito preparadas e pensadas. Depois das reflexões com a Professora Cooperante percebia que nem sempre tomava as atitudes mais correctas, mas no entanto para todas elas tinham uma justificação. As situações que podiam ser trabalhadas em casa, debruçava-me sobre elas, mas a aula é um momento de muita imprevisibilidade e portanto, por mais estruturada que a mesma estivesse, havia sempre algo que acontecia. Inicialmente tive alguns problemas com a improvisação, nomeadamente quando faltavam alguns alunos e tinha de refazer os grupos. Sempre tive a preocupação de planejar grupos equilibrados, de acordo com os níveis que os alunos se encontravam e assustava-me só de

pensar que tinha de estruturar grupos sensatos no imediato da aula, mas com o passar das mesmas, como num acto de magia, tudo se tornou mais simples.

Não posso deixar de mencionar que aquando da elaboração dos planos de aulas centralizei-me nos alunos, figura principal do processo ensino – aprendizagem. Apesar do relacionamento com os alunos ter sido um dos últimos aspectos a aperfeiçoar, nunca me esqueci de pensar no prazer da turma, isto é, quis criar, permanentemente, tarefas motivadoras. Dar o que eles precisam da forma que mais gostam foi uma máxima que segui afincadamente. Tentei, por isso, não repetir exercícios, manter na maioria das vezes uma componente lúdica, utilizar diferentes materiais e ensinar-lhes outras coisas que não estivessem directamente ligadas com a aula, como por exemplo o “nó da amizade”. E por vezes até, fazer-lhes algumas surpresas, como foi o caso das medalhas de chocolate para os alunos mais empenhados, para os que demonstravam maior fair-play e para os vencedores dos torneios, ou então como aconteceu no Dia Internacional da Criança, onde tiveram um doce.

Com o decorrer das aulas, a maioria da turma chegava muito antes de dar o toque de entrada e assim, como forma de me relacionar ainda melhor com eles, aproveitava esses momentos para conversar, jogar e partilhar. Aos poucos fui ganhando a confiança de todos, denotando-se por isso uma maior entrega à disciplina de Educação Física. Vejo isto como um facto de “causa e efeito”. Dediquei-me para poder responder às expectativas dos meus alunos, e eles empenharam-se cada vez mais nas minhas aulas. Portanto, ter alunos desportivamente cultos, competentes e entusiastas sempre foi um lema de ordem, e como tal, alegria foi o que não faltou em todas as aulas. *“Na minha opinião...deverá haver em todas uma novidade ou algo chamativo que os cativem, não só para demonstrar as várias valências da Educação Física, como para descontraír, para deixar uma lembrança positiva da aula e mesmo para os cativar para as seguintes”* (Reflexão aula 11).

Outro aspecto que dei primazia foi à união da turma. Inicialmente notei que havia um fosso entre raparigas e rapazes, não interagiam uns com os outros e por isso estive atenta a esse aspecto. Durante as aulas tive o cuidado de fazer grupos mistos, sempre que tal era possível, ou então, como nas aulas de futebol, colocar os rapazes que não faziam aula prática e que estavam a

fazer o relatório de aula (Anexo 7), a ajudar as raparigas nos variados exercícios. Por achar tão importante o espírito de grupo, tentei-lhes incutir aula a aula a união e o trabalho em equipa. Lembro-me de uma tarefa inicial que lhes dei: desenhar com o corpo “10°C”. Acharam imensa piada à actividade e sem querer, rapazes e raparigas ajudaram-se mutuamente e interagiram. Nesse momento quebraram as barreiras das palavras e iniciaram uma longa amizade. Hoje, segundo os professores da turma dão-se todos bem demais...Agora pergunto, dá para entender parte do precioso valor da Educação Física?

Por último, mas não menos importante que todos os outros aspectos anteriormente referidos, tive a preocupação de formar um “Ser Total”, isto é, ao longo das aulas empenhei-me em ajudar os alunos a melhorarem nas habilidades e nas capacidades, mas também para lhes incutir valores fundamentais para a convivência na sociedade, como é o caso dos conceitos psico-sociais.

Tão importante como os planos de aulas, foram as reflexões. Reflectir é aprender!

Quando cheguei à escola, e através da reflexão, senti a necessidade de perceber como a imagem do professor se foi alterando e sobretudo vontade de descortinar quais as reais exigências que se colocam actualmente ao professor.

E tudo com um propósito, ser melhor professora!

Ser professor nos tempos de hoje é inteiramente diferente de o ser há quarenta anos atrás. São raras, se existentes, as semelhanças que podemos encontrar entre professores integrados em sistemas educativos diferentes ao longo dos tempos.

Porque será que tal acontece? Quais serão essas características tão avassaladoras que não deixam termo de comparação? E quais as exigências que se impõem ao professor de hoje?

Neste sentido, procurei perceber quais as exigências que se colocam ao professor ao longo dos tempos e concomitantemente sobre o papel do professor, em função da época.

“Nos últimos anos tivemos de reconhecer que o professor é a chave derradeira para a mudança na educação e para a melhoria na escola (...) É aquilo que os professores pensam, aquilo em que crêem e aquilo que fazem ao nível da sala de aula que em última análise define o tipo de aprendizagem feita pelos jovens.”

(Hargreaves, 1994 p.ix)

O Professor no passado

A educação é tão antiga como a própria Humanidade, parecendo constituir um dos primeiros sustentáculos da própria sobrevivência do Homem. Através da educação, pretende-se que o ser humano se adapte ao meio ambiente, criando condições para a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos, valores e atitudes favoráveis a essa integração (Bowen & Hobson, 1987).

O professor, considerado um elemento importantíssimo na formação de futuros cidadãos, tem vindo a sofrer drásticas alterações no que se refere ao status da sua profissão. Estas transformações acontecem ao longo de toda a história da carreira docente, sendo habituais quando visionadas num processo de mutação da sociedade. Tais processos metamorfósicos acontecem ao longo dos séculos, paulatinamente, embora tal não se tenha verificado a partir dos anos 70 na carreira docente, que sofreu repentinas alterações.

Segundo Esteve (2001), nos últimos quarenta anos, as transformações sociais, políticas e económicas foram tão acentuadas que, quando falamos aos nossos alunos sobre a sociedade no princípio dos anos 70, verificamos que os pontos de contacto com a realidade actual são muito ténues, sendo a situação idêntica em relação ao sistema educativo. Por esta altura, os professores viviam o mito de uma idade de ouro, onde detinham um prestígio e reconhecimento social inquestionável, e o grau académico assegurava o “status” social, cultural e as compensações económicas de acordo com o nível obtido (Teixeira, 2000).

Há quarenta anos, o professor do Ensino Primário era uma figura social relevante, sobretudo no meio rural e os professores do Ensino Secundário

eram, reiteradamente, figuras literárias e científicas pelas quais se pautava a vida cultural de muitas cidades. Em qualquer dos casos, eram unanimemente respeitados e socialmente considerados (Esteve, 2001), e o saber, a abnegação e a vocação destes profissionais eram amplamente apreciados (Cole, 1989).

O desenvolvimento de fontes de informação alternativas - os meios de comunicação de massas - não estavam na época evoluídos, trespassando para o professor o papel de "fonte única" de transmissão oral de conhecimentos. Para além do canal único de informação, esta também estava restrita àqueles que tinham mais poderio salarial, principalmente quanto mais se avançava nos diversos escalões da hierarquia escolar (Ranjard, 1984). Segundo o mesmo autor, uma vez que o ensino não era obrigatório, apenas estudava quem tinha possibilidades financeiras e, como tal, os objectivos traçados não contemplavam a diversidade e flexibilidade.

O sistema de ensino português caracterizava-se pelo monoculturalismo, reflectindo a sociedade em que se vivia, também ela monocultural, legitimando a cultura dominante, mediante a preservação e transmissão dos valores tradicionais, respeitantes à cultura de elite. Concomitantemente, a diversidade era, então, uma fonte de problemas e não de enriquecimento (Stor & Cortesão, 1995; Leite, 1996; Vieira, 1999 cit por Pereira, 2004).

Dentro da perspectiva acima citada, a intervenção educativa caminhava no sentido da enculturação, impondo a cultura dominante, sem considerar os aspectos da diversidade. De acordo com Carvalho (1998), todos os alunos teriam de se adaptar a uma escola selectiva e não o professor às diferentes realidades. Cabia ao aluno apropriar-se das exigências e requisitos determinados pelo professor, sendo estes elitistas e monoculturais. Este professor, portanto, não tinha quaisquer dificuldades em trabalhar com um grupo de crianças, uma vez que estas estavam estandardizadas e homogeneizadas a um mesmo patamar, quer em conhecimentos, dificuldades e problemas sociais (Esteve, 2001).

Outra das características mais salientes do professor de antigamente está relacionada com a matéria a leccionar e o como esta era transmitida.

Parafraseando Bowen & Hobson (s.d.), era comum que os professores se limitassem a ensinar aos seus alunos aquilo que eles próprios tinham aprendido e da mesma maneira, com pouca ou nenhuma consciência do quadro de referência teórico geral. O “bom professor” era aquele que explicava “tudo certinho”, sem dar tempo ou hipótese ao aluno de fazer perguntas (Sá & Paiva, s.d.). A primazia ia para aqueles docentes que não deixavam os seus alunos ter dúvidas, experienciar e muito menos errar. O fio condutor era demasiado rectilíneo, onde não havia margens para falhar.

Na relação professor – aluno não estava presente a aprendizagem afectiva, mas sim a relação de medo - terror. O professor, na maioria das vezes, não conseguia ter um bom relacionamento com os alunos. Estes eram vistos como uma folha em branco disponível para ser preenchida pelo digníssimo professor “sabichão”. Não havia espaço para trocas, críticas, nem crescimento, apenas existia plateia, ouvintes (Rego, 2001). Era o tipo de relacionamento unilateral, onde o professor falava e os alunos ouviam.

Ainda a referir que o professor era detentor de todos os direitos, o aluno só tinha deveres e estes poderiam ser submetidos aos mais variados exames sempre que o professor assim o entendesse.

Registe-se, por último, que há quarenta anos atrás a actividade do professor era centralizado no ensino. Ao pedagogo cabia apenas a tarefa de ensinar e avaliar. Funções como formação contínua, orientar os alunos e atender os pais, organizar actividades várias, assistir a seminários e reuniões de coordenação e de disciplina eram tarefas que não cabiam no reportório de funções do professor (Klugman, 1979).

O Professor nos tempos de hoje

Segundo Costa (1996), o mundo actual caracteriza-se pela velocidade das mudanças e pelo progresso. Se outrora a docência era vista como uma profissão nobre e admirável, nos dias de hoje há uma tendência para que tal se inverta, emergindo a desvalorização daquela que é uma das profissões mais relevantes, uma vez que contribui para o desenvolvimento dos seres humanos e, conseqüentemente, acrescenta-lhe intenções, motivações e capacidades

diversas. A este respeito, Loureiro et al., (2008) afirmam que o professor é visto como um pobre diabo que não foi capaz de arranjar uma ocupação melhor remunerada.

Apesar desta desvalorização da função docente, alguns autores que estudam a Educação (Luckesi, 1992; Pereira, 1994), atribuem grande importância, ao professor, nomeadamente devido à multiplicidade de tarefas que assume.

Neste sentido, surge logo uma dúvida: qual é o papel do “bom professor” na escola de hoje?

Numa sociedade cada vez mais complexa, em que os pais delegam em terceiras pessoas a educação dos filhos, a tendência do incremento de problemas sociais é múltipla, recaindo, normalmente, a responsabilidade pela sua resolução sobre a escola, particularmente sobre o professor. (Herdeiro & Silva, 2008).

A família é sem dúvida um dos pilares basilares na formação e educação, embora, segundo Fontes (2005), estamos numa era onde cresce a indefinição na divisão do trabalho educativo, nomeadamente entre os professores e as famílias. À medida que se assiste à demissão das famílias relativamente à educação dos filhos, tem vindo a crescer as exigências dos pais relativamente ao papel da escola, no sentido de estas os substituírem nas suas funções educativas. Segundo Hammond & Cobb (1996) cada vez mais, os pais delegam quase integralmente na escola a educação dos filhos, limitando a sua acção educativa a castigos por maus comportamentos.

Assim, torna-se notório que a sociedade contemporânea está a atravessar uma crise de valores (Bento et al., 2006), e a sua crescente complexidade e diversidade exige, da parte dos professores, uma mais ampla preparação profissional e maior autonomia.

Sabemos que a função docente, acompanha a evolução dos tempos, alterando-se por influência das mudanças observadas na sociedade, tal como outras acções culturais. De acordo com Pereira e Garcia (1996), o conceito de “bom professor”, além de associar-se à categoria de professor, deve estar

ligado a uma dada situação histórica, com implicações sociológicas, culturais e políticas, manifestadas na sua forma de ser, como pessoa e como profissional.

Ainda segundo Pimenta (1997) ser “bom professor” não é uma conquista perene, duradoura e transferível para qualquer circunstância, contexto ou época. É uma identidade em permanente construção.

Assim, o “bom professor” é um conceito polissêmico, que adquire significados conforme os contextos, os momentos histórico - sociais e pessoais, os valores e as finalidades que a sociedade, o professor e os alunos atribuem à Educação. Por tudo isto, este conceito não é fixo, modificando-se conforme as necessidades dos seres humanos, situados no tempo e no espaço.

Embora as características do “bom professor” estejam dependentes de uma série de circunstâncias, é comum o aumento das exigências que se fazem ao professor, pedindo-lhe que assuma um número cada vez maior de responsabilidades. Assim, devido à diversidade de papéis que lhe são atribuídos, definir a sua função como profissional na escola e na sala de aula, é complexo (Gómez, 1997).

Apesar da dificuldade em se descreverem as características do professor que poderão, mais prementemente, estar na origem do sucesso educativo, está completamente esclarecido e é unânime que este tem de ser um profissional em permanente desenvolvimento, aberto à imprevisibilidade e às constantes mutações socioculturais (Loureiro et al., 2008).

Desta forma, o trabalho do professor tem de atender a todas as exigências da contemporaneidade. Portanto, deve contemplar a formação integral e completa dos alunos, capacitando-os com uma cultura geral e diversificada, possibilitando o conhecimento científico, a comunicação, o raciocínio lógico e o trabalho de diversas dimensões do ser humano, para alcançarem a sua plena formação psicológica, afectiva e emocional (Carvalho Nacarato, e Varani, 2001). Daqui ressalta por isso, a ideia de eficácia.

A eficácia dos professores é um pressuposto que a mudança educativa promove quando perspectiva o sucesso dos alunos e a melhoria da qualidade das aprendizagens, por admitir que os professores altamente eficazes podem ter um efeito enriquecedor no dia-a-dia dos alunos, bem como nas respectivas

aspirações educativas e profissionais ao longo das suas vidas (Tucker e Stronge, 2007). Estes autores referem que, após anos de investigação sobre a qualidade docente, os professores eficazes não só fazem com que os alunos se sintam bem com a escola e com a aprendizagem, como também fazem com que o seu trabalho origine um maior sucesso escolar.

Tucker e Stronge (2007) são peremptórios ao afirmar que professores eficazes fazem, de facto, a diferença no ensino. Mas para tal, este “novo” professor necessita de estar munido de um conjunto de qualidades pessoais e profissionais, onde se realçam o conhecimento do conteúdo, o conhecimento pedagógico, capacidades para utilizar com perícia e competência uma panóplia de estratégias de ensino e o entusiasmo pela disciplina.

Embora dotado de vários conhecimentos, o professor também deve ter em mente a importância da cooperação e da colaboração. O desenvolvimento das qualidades pessoais e profissionais através cultura colaborativa, segundo Herdeiro & Silva (2008), é promotor de novos conhecimentos e posturas profissionais que, necessariamente, contribuem para a qualidade do ensino. Hargreaves (1998), chega mesmo a dizer que escolas com culturas colaborativas fomentam atitudes de colaboração, que vão para além da reflexão pessoal, fazendo com que os professores aprendam uns com os outros, partilhando e desenvolvendo em conjunto as suas competências. Assim, é essencial que na actualidade, o professor adquira o conceito de cultura colaborativa e o aplique na sua profissão.

A heterogeneidade étnica e cultural é estruturante das sociedades contemporâneas. Contrastando com o princípio dos anos 70, assiste-se, hoje nas escolas e na sociedade em geral, a uma profusa miscelânea de raças e culturas numa co-existência nem sempre pacífica! Na escola, o professor confronta-se, cada vez mais, com diferentes modelos de socialização produzidos pela sociedade multicultural e multilingue (Pereira, 2004). O processo de socialização convergente, em que se afirmava o carácter unificador da actividade escolar no campo cultural, linguístico e comportamental, foi substituído por um processo de socialização claramente

divergente, que obriga a uma diversificação na actuação do professor (Cardoso, 1996).

A diversidade cultural e étnica é uma realidade que impõe novas responsabilidades à escola e aos professores. Longe de constituir um obstáculo ou um problema, é uma riqueza que reclama a adaptação de metodologias às diferenças (Marques, 2003).

Neste caso, está implícito que haja ajustamentos do currículo ao nível dos conteúdos, das estratégias de ensino, das interacções entre professores e alunos, de modo a proporcionar a todos os discentes igualdade de oportunidades educativas e desenvolvimento de atitudes e valores que tornem os professores sensíveis face aos preconceitos, aos estereótipos, às injustiças, ao racismo e à discriminação (Cardoso, 1996).

Ainda referente à diversidade cultural, mas também pessoal, Fernandes (1996, cit por Pereira, 2004) afirma que o bom professor é aquele que trabalha com toda a turma, mas, em que cada criança sente que ele está a falar só para ela. A individualidade de cada aluno tem de ser respeitada e só olhando-os como indivíduos com experiências e ideias diferentes entre cada um é possível criar uma cultura escolar que responda às necessidades de cada aluno.

Como tal, o professor conta acima de tudo consigo próprio, não apenas como observador, mas também como actor insubstituível da relação pedagógica. Contra as dificuldades, incertezas e as suas próprias carências, o conhecimento que o professor tem das "boas práticas" torna-se fundamental. É neste panorama complexo que emerge o modelo dos "professores como práticos reflexivos", os quais, envolvidos num processo de construção e desconstrução de saberes, vão elaborando, entre a teoria e a prática, a sua própria concepção de profissão. Rodrigues (2001) diz que "(...) tratando-se da acção e havendo descontinuidades entre o pensado e o agido, entre o desejado e o realizado, o professor precisa que lhe seja dada a oportunidade de se ver ao espelho, de se ver em situação, pela mediação da observação de outros, de modo a poder fazer aproximações sucessivas numa relação prático - teórica, a um espaço de maior congruência entre pensamento e acção" (p.14).

Segundo Alarcão (1996), o professor reflexivo deverá revelar três atitudes básicas: abertura de espírito, responsabilidade e empenhamento.

A mentalidade aberta pressupõe ausência de preconceitos, de parcialidades e de qualquer hábito que limite ou o impeça de considerar novos problemas ou de assumir novas ideias. Exige saber escutar e respeitar diferentes perspectivas, prestar atenção às alternativas disponíveis, indagar das possibilidades de erro, procurar respostas para os problemas e reflectir sobre a forma de melhorar o que já existe.

A responsabilidade requer que o professor seja intelectualmente honesto, esteja atento às consequências dos seus actos e seja coerente.

Por último, o empenhamento, que impõe predisposição para afrontar as actividades com curiosidade, energia, capacidade de renovação e de luta contra a rotina.

Ainda Alarcão (1996) defende que o professor actual deve adquirir um conjunto de estratégias, nomeadamente, mostrar ser capaz de efectuar mudanças contínuas, mostrar o gosto pela actualização constante, evidenciar capacidade de decisão, gosto por cooperar com os outros, adaptabilidade e flexibilidade.

Para além das várias características já mencionadas do professor reflexivo é importante referir que este desenvolve a sua prática com base na sua própria investigação – acção, sempre num determinado contexto escolar, com o objectivo de encontrar um equilíbrio entre o pensamento e a acção. É esta acção reflexiva que confere poder emancipatório ao professor, não podendo ser dissociada do contexto social e cultural em que se insere (Oliveira e Serrazina, s.d.).

Perante o exposto, podemos afirmar que o professor reflexivo defende como um dos seus objectivos primordiais a procura de autonomia e melhoria da sua prática num quadro conceptual ético de valores democráticos, através do trabalho colaborativo, pois só assim podem constituir um modo de lidar com a incerteza, encorajando a trabalhar de modo competente e ético.

Outra das características do século XXI é a globalização. Tal facto só é possível devido às avançadas tecnologias de comunicação. Como Teodoro et

al., (1991) afirma a "aldeia global" já é uma realidade. Os tempos actuais são tempos de profunda transformação tecnológica originada pela rápida difusão das novas tecnologias, em particular as associadas aos computadores e às comunicações. Este avanço tecnológico, para além de ajudar o professor na sua prática reflexiva, uma vez que tem à sua disposição uma panóplia de meios que facilitam a reflexão (Moura, 2000), ainda o auxiliam a renovar as suas práticas e captar a atenção dos seus alunos (Pais, 1999).

No entanto, tal como Rodrigues (2001) conclui, a tecnologia pode facilitar a transmissão da informação, mas o papel do professor continua e continuará a ser fundamental para auxiliar os alunos a construírem o conhecimento.

Por fim e não menos importante, importa falar acerca da relação professor – aluno.

A relação professor - aluno deve ser cultivada a cada dia, pois um depende do outro e assim crescem os dois e caminham juntos (Santos, 2007). Felizmente, o professor pode e deve “ensinar” os alunos a pensar, a questionar e a aprender a ler a nossa realidade, para que possam construir opiniões próprias. Nesta relação de reciprocidade, deve igualmente reforçá-lo, valorizá-lo e fazê-lo sentir parte do processo de aprender. Contudo, é necessário dar-lhe autonomia.

O desenvolvimento de autonomia na sala de aula está ligado à possibilidade dos alunos tomarem decisões racionais sobre o planeamento do seu trabalho. Responsabilizando-se pelas suas tarefas e conhecendo os critérios através dos quais serão avaliados, os alunos poderão regular as suas decisões e apropriar-se da actividade (Solé, 2002).

O objectivo é formar alunos activos, que sejam os sujeitos da acção e que consigam aprender a aprender, tal como o professor necessita de aprender a reaprender sempre (Santos, s.d.).

Numa tentativa de síntese final, Gómez (1997), afirma que ao longo da segunda metade do século passado houve, essencialmente, a preocupação de melhorar a qualidade do ensino, surgindo, com naturalidade, o professor como

ponto-chave, como ponto central e factor prioritário no desenvolvimento do processo de ensino – aprendizagem.

Desta forma, o professor é o grande agente do processo educacional e citando Chalita (s.d.) “a alma de qualquer instituição de ensino”, o “super herói” salvador da juventude, e o “maestro” que conduz cada aluno a descobrir e dar o melhor que tem dentro de si.

Portanto, o “bom professor” é aquele que, além da competência, habilidade interpessoal, equilíbrio emocional, tem a consciência de que mais importante do que o desenvolvimento cognitivo é, também, o desenvolvimento humano e que o respeito às diferenças está acima de toda pedagogia (Martins, 2001).

Por último pode-se finalizar com Gonçalves (2009), que nos diz que a carreira profissional docente é um percurso relacional e contextualmente vivenciado e construído, em que a Pessoa – Professor se vai diacronicamente desenvolvendo, segundo um conjunto de etapas ou fases com características próprias, em espaços e tempos diferenciados.

Ela é essencial, uma vez que vai formar os jovens do amanhã, aqueles que irão ter o “nosso mundo nas mãos”.

4.1.4 ...É uma construção

A reflexão foi sem dúvida a minha maior aliada. Tudo o que foi realizado, foi alvo de reflexão. Na minha opinião esta ajuda-nos não só a melhorar a nossa prestação em determinada tarefa, como também incentiva a procura de suporte teórico. Isto é, foi através dela que senti necessidade de procurar sustentação para tudo que fazia. E quando me refiro à reflexão, não só estou a falar daquela que transcrevemos para o papel (Anexo 6), mas também daquela que acontece “ocasionalmente”. Muitas foram as vezes em que estava a fazer uma determinada tarefa não relacionada com o estágio, e lembrava-me de certos acontecimentos direccionados com as minhas aulas. Por isso, foram também estes momentos uma fonte para a procura de soluções e apoio teórico.

Continuando a divagar sobre a importância de reflectir, considero que as reflexões de cada aula me deram ganhos incomensuráveis, dado que estas ajudam-nos a ter uma visão mais consciente do que é ser um professor organizado, empenhado e competente, e mostram-nos o percurso necessário a abraçar para conseguir dar os primeiros passos numa profissão tão nobre, que ajuda a formar e educar todos os indivíduos.

Foi a partir das reflexões que comecei a ter atitudes pré-activas ao nível da concepção e planeamento, e ainda das adaptações e estratégias. Foi a partir delas que muitas das vezes decidi levar para as aulas o Modelo de Educação Desportiva, através dos torneios. Este modelo apenas foi explorado na Didáctica de Basquetebol, e apesar de ainda não ter o traquejo prático do mesmo, decidi implementá-lo em várias aulas, obtendo enorme sucesso. Ainda que tenham sido aulas cansativas, pois implicava tratar de vários pormenores, desde a braçadeira dos capitães, até aos prémios dos vencedores, também foram completamente recompensadoras. Ver o entusiasmo e empenho de todos era o meu maior prémio.

Embora seja defensora deste modelo, pois para além do referido anteriormente, fomenta uma grande autonomia nos alunos, tenho noção que é difícil de ser adaptado em escolas com poucas condições e em determinadas modalidades. Além de que, também penso que nem sempre podemos arranjar mil e uma funções para os alunos, quando um dos objectivos da aula de Educação Física é coloca-los a “mexer”, pois muitos deles apenas fazem actividade física na escola. Por isso, nunca tirei um aluno que estivesse a jogar para ter outra função, mas sim, aproveitava os que não faziam aula prática, para serem árbitros, marcadores, registadores, entre outras funções.

Como já referi, por saber que muitos alunos apenas tinham a aula de Educação Física para fazerem alguma actividade física e também por ter em mente a escola como promotora de um estilo de vida saudável, em quase todas as aulas os alunos tinham, no final da mesma, dez minutos reservados ao desenvolvimento da condição física. Estes minutos eram sempre bem aproveitados, pois além de lhes explicar os benefícios da adopção de um estilo de vida saudável, também lhes explicava o como e porquê daqueles exercícios.

De referir, que o acompanhamento da Professora Cooperante na sua tese de mestrado, intitulada “Avaliação da composição corporal em jovens adolescentes – comparação entre jovens adolescentes praticantes e de actividade física e não praticantes de actividade física”, foi fundamental para a minha entrega total a este conteúdo tão importante numa sociedade sedentária como a nossa é actualmente.

Ainda no domínio da realização, a reflexão demonstrou-se mais uma vez primordial. Foi através da mesma que entendi a importância dos Textos e Fichas de Apoio acerca das modalidades ensinadas. A cultura é algo que deve ser fomentado aula após aula, mas se podemos actuar em várias frentes, por que não aproveitar? Na minha opinião, estes documentos revelaram-se de extrema importância porque, para além de auxiliarem no estudo da turma nos testes teóricos, serviram para aumentar a cultura desportiva de cada um. Pessoalmente também aprendi com a realização destes documentos, pois embora tivesse um amplo conhecimento das modalidades que leccionei, este foi devido à investigação que fiz, incluindo para a elaboração dos Textos e Fichas de Apoio.

A minha integração na escola foi total. A Professora Cooperante fez questão que participássemos em todas as actividades, e as reuniões não foram excepção.

A primeira foi a referida reunião de Departamento, depois seguiram-se todas as outras, a Reunião Geral que aconteceu logo no início ano lectivo, com o Director, professor Vasco Grilo, a dar as boas vindas a todos os professores da casa, as reuniões de Departamento e as de Núcleo onde debatemos e esclarecemos um batalhão de dúvidas. Inevitavelmente todas as reuniões foram muito importantes, aprendi imenso em cada uma! Se não fossem elas, quando trabalhar noutra escola iria sentir que tinha caído de pára-quedas num mundo executivo no qual eu desconhecia. Por isso, também estas foram demasiado importantes para a minha construção.

Estamos a chegar ao cimo da primeira montanha, ao fim da área 1, mas ainda falta referenciar a avaliação.

4.1.5 Avaliar? Aspecto fundamental no desenvolvimento profissional!

Quando me reporto à avaliação não estou apenas a referir-me ao processo de classificar os alunos no final de cada período. Esta é contínua e ajuda-nos a retirar inúmeras conclusões.

As avaliações formais que decorreram ao longo dos períodos não foram só pontuais momentos avaliativos. Antes de cada avaliação um longo trabalho foi realizado. Construir instrumentos de avaliação com os melhores critérios foi difícil, pois tive receio não abordar os aspectos críticos mais relevantes de cada conteúdo.

A Avaliação Inicial, foi o primeiro momento em que estive em contacto com a avaliação como professora. Várias foram as dúvidas, anseios e incertezas, sendo que o trabalho em grupo foi uma mais-valia para a minha evolução. A planificação da avaliação, bem como de todo o protocolo foi realizado em conjunto, uma vez que eu e os meus colegas estagiários leccionamos o mesmo ano de escolaridade e como tal unimos forças, não só para nos ajudarmos mutuamente, mas também por uma questão de equidade. As três turmas que leccionamos eram todas da nossa Professora Cooperante, e por isso, achamos que todos os alunos deveriam ser avaliados segundo, não só os mesmos critérios, mas também as mesmas condições.

Os momentos avaliativos propriamente ditos, isto é, as aulas de avaliação inicial, foram uma novidade por dois motivos: por serem as minhas primeiras aulas e depois por estar a realizar uma tarefa nunca antes experimentada. Por isso, estas foram auxiliadas pela Professora Cooperante e pelos meus colegas de estágio, que embora tivessem uma atitude passiva, avaliavam conjuntamente comigo os alunos. Esta pequena ajuda mostrou-se fundamental, pois para além de obter resultados fidedignos, consegui rentabilizar o número de aulas dedicadas à avaliação inicial. Da mesma forma que os meus colegas estagiários me ajudaram, eu também prestei o meu auxílio durante as suas aulas, facto que me auxiliou a ter uma visão mais acertada das situações. Além disso, depois das mesmas ficávamos a conversar com a Professora Cooperante e a comparar os resultados entre as

nossas turmas, o que contribuiu também para a melhoria da minha visão crítica.

Ao longo do ano, a avaliação formativa marcou sempre presença. Vejo a avaliação como um momento não só para o professor, mas também para o aluno. Neste sentido, em determinadas aulas fui fazendo um ponto de situação, informando a turma dos resultados obtidos. Além disso, aula após aula foi realizada uma breve reflexão das mesmas, com o intuito de avaliar não só a evolução de cada um nas habilidades, como também os seus comportamentos. Não posso deixar de referir, que a avaliação também surgiu como minha aliada na manutenção da disciplina na sala de aula. Por exemplo, nas aulas de Ginástica Artística, os alunos estavam divididos por grupos e em cada um havia um capitão, que ficava responsável pelo preenchimento de uma ficha. Nela cada elemento do grupo apontava quantos elementos gímnicos fazia (não esquecendo que estes tinham de ser bem realizados) e no final da aula fazia-se o balanço do grupo mais empenhado e bem comportado. O capitão avaliava o grupo, eu dava a minha opinião e no final, o grupo com menos pontuação ajudava na arrumação do material. À primeira vista parece um método falível, mas na realidade foi altamente rentável. Se porventura houvesse alunos que não realizassem aula, uma das suas tarefas era verificar, ao acaso, um alunos, e no final víamos se havia correspondência entre o apontado e o realizado. A realidade é que a utilização da avaliação no final das aulas foi fulcral em todas as aulas, pois estratégias idênticas eram utilizadas nas aulas de outras modalidades.

O facto de ter de informar os alunos acerca das suas principais dificuldades e encontrar soluções para as mesmas, ajudou-me a reflectir sobre a minha actuação ao longo das aulas. Entender os erros de cada um, auxiliou na reflexão do meu desempenho enquanto professora e permitiu colmatar algumas falhas.

Se a avaliação inicial já era uma ocasião que exigia muita responsabilidade, imaginemos a Avaliação Sumativa. De forma a ser congruente o protocolo de avaliação utilizado era o mesmo da avaliação inicial, e estava previsto nas UT, mas a forma de classificar os alunos não. Se

anteriormente a avaliação apenas me dava a informação do nível na qual os alunos se encontravam, agora eu tinha de classificar os alunos numa escala de 0 a 20. Embora saiba que a utilização de um bom instrumento ajude na fiabilidade dos resultados, inicialmente tive receio de não ser justa com cada um. Como aluna que ainda sou, assombrava-me a ideia de prejudicar, mesmo inadvertidamente qualquer aluno e portanto os critérios avaliativos estiveram sempre presentes. Felizmente, após o primeiro momento avaliativo senti-me deveras satisfeita por saber que eu e a Professora Cooperante tínhamos a mesma visão.

Finalmente a Avaliação Final, que obedeceu aos critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física, através do preenchimento de uma folha de cálculo realizada pelos mesmos. Esta folha de cálculo foi extremamente útil para mim, pois só foi preciso preenchê-la consoante os resultados das minhas avaliações sumativas e outros dados, como por exemplo as faltas, e obtive a nota final do aluno. Portanto, neste aspecto, a minha intervenção foi bastante simplificada.

Como referi anteriormente, a avaliação é muito mais do que o acto de dar notas. Esta é um processo contínuo que exige reflexão. O facto de estarmos constantemente a avaliarmo-nos, faz com que possamos perceber quais são as nossas reais dificuldades e também a dos alunos. Foi no âmbito deste processo de avaliação – reflexão, que surgiu a ideia de estudar a atenção/concentração dos meus alunos.

Como se sabe, o professor tem como função primordial orientar o processo de ensino – aprendizagem e, como tal, tem de ter um conhecimento pedagógico geral. Este deve dominar a matéria de ensino, mas também conhecer os alunos, pois só assim conseguirá produzir alterações estáveis e duradouras no conhecimento dos mesmos.

A aprendizagem, segundo Magill (2001), diz respeito às alterações na capacidade de um indivíduo para desempenhar uma habilidade, pressupondo então, uma melhoria relativamente permanente no desempenho como resultado da prática ou da experiência.

A atenção é um dos factores mais importantes na aprendizagem, quer no âmbito escolar, quer na realização de uma tarefa desportiva (Botelho, sd). Para que o nosso sistema e memória trabalhem em perfeitas condições, temos de dispensar um determinado grau de atenção à informação proveniente do exterior e que circula no nosso mecanismo de processamento da informação a uma maior ou menor velocidade (Cid, 2002).

Como foi referido anteriormente, a turma do 10ºC é caracterizada como sendo muito infantil e muito pouco concentrada. Os alunos sentiram uma grande mudança entre o Ensino Básico e o Secundário e tal reflectiu-se nas notas.

Uma vez que estamos no Ensino Secundário a quantidade de informação, assim como a velocidade da mesma é maior, requerendo, portanto níveis de concentração mais elevados. Sabemos que temos uma capacidade limitada de processar a informação, devido, entre outros aspectos, aos mecanismos limitados da nossa capacidade de atenção.

No âmbito do ensino a perspectiva informacional assume uma maior relevância, e é através dela que atribuímos significado ao objecto de aprendizagem.

Assim, pensei que seria importante perceber quais os alunos que tinham dificuldades de concentração, originando isso, na maioria das vezes, a retenção, uma vez que aquela parece ser uma das causas principais para o insucesso escolar de muitos alunos da minha turma, de acordo com a opinião dos professores, referida nos vários Conselhos de Turma.

Desta forma, realizei um estudo acerca desta temática, onde tracei como objectivos a avaliação da atenção dos alunos, bem como determinação dos alunos mais e menos concentrados e a relação entre a concentração e o aproveitamento escolar nas variadas disciplinas, sobretudo na Educação Física.

Apesar deste trabalho ter sido iniciado a meio do ano, ele teve como propósito ajudar alunos e professores a atingirem o sucesso escolar. Certamente que não teve a devida relevância para todos os professores da turma, como para a Educação Física. Como mentora deste estudo retirei

dividendos imediatos, mas sei que atingirá frutos maiores no próximo ano lectivo, pois colaborei com o Conselho de Turma, explicando os resultados do estudo. Por unânime acordo, estes foram arquivados no dossier da turma no sentido de poderem ser utilizados por todos os professores no ano lectivo que se avizinha.

Com o intuito de poder explorar esta temática convenientemente, assim como para compreender melhor os resultados, realizei uma breve **Revisão da Literatura**, que passo a transcrever.

Atenção e Concentração

Atenção

No quotidiano escolar ouvimos e pronunciamos frequentemente a palavra atenção, e apesar de todos sabermos a que se refere, se nos perguntarem o que é, deparamo-nos com uma grande dificuldade em responder.

Devido à sua complexidade, bem como dos processos que lhe estão inerentes, ainda não existe um conceito único, sendo muitos os autores que enveredam pelo caminho da sua definição.

As preocupações com a questão da atenção remontam a finais do século XIX. William James (1890), definiu pela primeira vez a atenção como sendo a focalização, dizendo que esta é a tomada de posição por parte da mente, de um entre muitos objectos, ou série de pensamentos simultaneamente possíveis.

Segundo Rosselló (1997), a atenção é um mecanismo que se encontra ligado indissociavelmente aos processos psicológicos básicos como a percepção, memória, emoção, motivação, aprendizagem, entre outros. Para Rebelo (1994), é encarada como uma capacidade inerente ao sujeito, ou vista como uma actividade que quando está presente acciona o processamento da informação. É dentro desta linha de pensamento, que se posiciona Botelho (1998, p.72), ao afirmar que a atenção se constitui como a “energia dinâmica do processamento de informação”.

Embora não haja consenso entre os autores, Posner e Boies (1971) afirmaram que, durante o século XIX, os psicólogos usavam o termo atenção para se referirem a, pelo menos, três tipos de actividades mentais:

- processo de seleccionar a informação pertinente;
- capacidade limitada de processamento de informação, levando à existência de, em certas circunstâncias, sermos capazes de distribuir os nossos recursos mentais em várias acções simultâneas;
- estado momentâneo ou continuado de alerta e vigilância que se manifestam por breves períodos de tempo e são frequentemente involuntários incluindo preocupações com a prontidão e com os sistemas de memória para a resposta.

É importante não confundir o conceito de atenção com o de percepção, pois, este último, segundo Magill (2002), corresponde à capacidade de conhecimento e interpretação dos estímulos sensoriais que entram no sistema de processamento de informação. Como tal, recorre-se à atenção de modo a que o sujeito tome consciência e processe os estímulos que o envolvem (Viana e Cruz, 1996).

A atenção corresponde a um conjunto de processos que leva à selecção ou periodização no processamento de certas categorias de informação. A focalização da atenção funciona como um mecanismo no qual o indivíduo se orienta na direcção das informações do meio consideradas importantes (Magill, 2002).

Sintetizando, apesar do aglomerado de definições e inconclusões no que respeita a um conceito fixo e rígido de atenção, sobressai a noção de que a atenção corresponde a uma capacidade limitada, de processar informação quer do envolvimento ou do próprio corpo (Godinho, 1986).

Concentração

A atenção e concentração são conceitos diferentes, mas muitas das vezes, quando aplicados no contexto escolar, sobrepõem-se. A concentração é um conceito ainda ambíguo e, portanto, vários são os autores (Moran, 2006;

Weinberg e Gould, 2007) que a tentam definir. Apesar de não haver uma definição padrão, são unânimes em relação à sua importância para o sucesso de qualquer tarefa, seja ela desportiva, ou não.

De acordo com Moran (2006), vários teóricos sugeriram que a capacidade do ser humano em focalizar um determinado objecto, com recurso a algum esforço mental, era, sem dúvida, uma habilidade bastante valorizada, sendo a união entre esforço mental e focalização num determinado objecto ou acção, a interpretação que normalmente existe de concentração.

Ainda nesta linha de pensamento, Weinberg e Gould (2007) referem que a concentração é a capacidade e o foco de atenção para os estímulos importantes em cada situação. Uma vez que cada situação depende do meio que nos rodeia, e este está em constante alteração, o foco de atenção necessita de ser alterado e ajustado. Desta forma, a focalização de estímulos relevantes, a manutenção do nível de atenção num determinado espaço de tempo e a consciencialização da situação são três elementos importantíssimos e fulcrais para a concentração.

Processamento de informação

Segundo Vasconcelos (2005), as acções motoras, produzidas pelo corpo são uma das várias formas de funcionamento do sistema nervoso. Este funcionamento passa pela existência de vários tipos de informação que é armazenada para posterior utilização.

Neste momento sabe-se muito pouco acerca dos processos internos. Apenas se tem conhecimento que a informação proveniente do envolvimento (input) vai determinar a resposta (output), podendo esta ser lançada de várias formas.

Vários são os autores que procuram descobrir que tipos de processos acontecem entre o input e output, comparando a mente dos seres humanos a computadores. Por isso, um dos maiores objectivos da psicologia cognitiva passa pelo entendimento da natureza específica dos processos que ocorrem internamente no indivíduo.

Schmidt e Lee (2005) afirmam que, dentro do sistema, os vários estádios de processamento de informação geram uma série de operações, onde resultará um movimento bem executado. Os mesmos autores defendem que existem estádios discretos de processamento de informação pela qual a informação passa deste o input até ao output, sendo eles:

- I) 1ºestádio – Identificação dos Estímulos: este estádio envolve mecanismos perceptivos, uma vez que os estímulos são detectados por estes mecanismos e as suas características são examinadas e comparadas com a informação existente na memória. A identificação do estímulo passa por todos estes passos e a sua velocidade de detecção pode variar segundo a intensidade, a clareza e a familiaridade do mesmo.
- II) 2º estádio – Selecção da Resposta: os processos de decisão estão presentes. Depois do indivíduo ter identificado as características essenciais do estímulo, este passa para os mecanismos associativos, onde é comparado com uma panóplia de possíveis respostas, a fim de decidir qual a solução mas adequada. Factores como a quantidade de alternativas de estímulo - resposta e o grau de compatibilidade que estas apresentam, influenciam a duração deste estádio (Schmidt & Lee, 2005).
- III) 3º estádio – Programação da Resposta: os mecanismos efectores que foram seleccionados na etapa anterior são activados. A principal tarefa deste estádio prende-se com a decisão dos comandos motores que devem ser accionados, de forma a garantir uma correcta execução da resposta. De acordo com Schmidt & Lee (2005), a complexidade e a duração da resposta podem afectar a duração deste estádio, sendo que, quanto mais complexos e maiores forem estes dois parâmetros, maior será o tempo até se iniciar a execução da resposta.

Como podemos verificar nesta análise dos estádios, a informação periférica entra no sistema e é processada no primeiro estádio. De seguida, a informação passa para o segundo estádio, sendo neste que a resposta é

convenientemente seleccionada. Por fim, vai para o terceiro, onde este processo acaba numa determinada acção, sob forma de output.

De referir que estes três passos são vitais para que a resposta seja executada. Só através desta estrutura ordenada e sequenciada é possível descortinar um pouco do que se passa entre o input e output. “É esta estrutura dinâmica que permite ao ser humano reagir activamente à informação entrada e, simultaneamente, criar intenções, formular estratégias, programar as acções e ainda regular o seu comportamento, de modo a este corresponder aos fins para que foi organizado” (Fonseca, 1992; cit. Costa 2005, p. 29).

Desta forma, podemos afirmar que é através do processamento de informação que conseguimos captar todos os estímulos provenientes do exterior e programar a resposta mais adequada a cada situação. Apesar de parecer algo simples, na verdade este processo é demasiado complexo e tem influência em muitos campos na nossa vida, como por exemplo, no tempo de reacção - quanto mais demorados forem estes três passos, mais rapidamente conseguiremos reagir.

Relação entre atenção e processamento da informação

Como temos vindo a falar, a nossa capacidade de processar informação é limitada, devido à dificuldade em focar a atenção em mais do que um estímulo (Coren, Ward & Enns, 1994). Para o nosso sistema actuar em perfeita harmonia temos de estar atentos à informação proveniente do exterior, processada a uma determinada velocidade. Esta velocidade está intimamente relacionada com o tempo de reacção que por sua vez, está ligado à atenção.

Os trabalhos desenvolvidos no domínio do tempo de reacção têm sido um dos veículos indutores dos estudos sobre os processos da atenção. Os estudos neste domínio estabeleceram uma relação entre a velocidade de reacção do sujeito e o seu processo de atenção. Segundo Krupski e Boyle (1978), indivíduos mais lentos no tempo de reacção desviam, frequentemente, a sua atenção da tarefa que estavam a desenvolver. Também o tempo de reacção era menor quando existia um maior empenhamento atencional por parte do sujeito.

A pergunta que se coloca é que Nougier et al. (1991) tentaram responder, trata-se da forma como a atenção opera no sistema de processamento da informação. Segundo o mesmo a orientação da atenção pode ocorrer em diferentes fases do processamento da informação:

- ao nível da detecção do estímulo, preparando o SNC para receber os vários tipos de informação e funcionando como um eventual factor limitativo da recepção de estímulos;
- ao nível da selecção da resposta, no processo de seleccionar a informação a ser tratada;
- ao nível da sua programação e execução, dada a capacidade limitada que temos de orientar a atenção, mesmo sendo considerada a teoria dos recursos múltiplos.

Enquanto uns autores sugerem que a orientação da atenção ocorre sobretudo na fase da percepção do estímulo, outros propõem que o processo atencional acontece particularmente ao nível da resposta motora, e outros ainda, que a atenção é um processo funcional que ocorre em todas as fases do processamento da informação (Nougier et al., 1991).

Tipos de atenção

Aprofundando um pouco mais o estudo da atenção pode-se observar que existem vários tipos de atenção, nomeadamente a atenção sensorial, atenção selectiva, atenção distribuída, atenção intelectual e atenção motora.

Atenção sensorial

Ballone (2005), refere que a atenção sensorial deriva dos cinco sentidos. Cada um dos sentidos pode ser individualmente, ou em conjunto, activado conscientemente para focalizar a atenção sobre um determinado estímulo.

Os condicionamentos, muitas vezes inconscientes, podem proporcionar uma certa actividade de espera, mais ou menos orientada, no sentido de confirmar ou não uma determinada expectativa. Por exemplo, ao acrescentar mais sal na comida, o nosso paladar espera, com certa expectativa, constatar determinado sabor, assim como esperamos ver, determinada cena de acidente ao constatar a direcção e velocidade de um automóvel (Ballone, 1999). Trata-

se da espera pré-perceptiva. Outras vezes, quando os resultados fogem completamente da expectativa perceptiva, acontece uma espécie de choque sensorial que dá origem a um estado de surpresa.

Atenção selectiva

Segundo determinados estudos a atenção selectiva funciona como uma espécie de filtro. Para Alves e Araújo (1996) e Ballone (1999) a informação auditiva é recebida pelo filtro da atenção, isto é, se a informação entra no ouvido atento, pode, ser melhor analisada, reconhecida, interpretada e armazenada na memória.

O ser humano está limitado quanto à quantidade de informação que pode processar num determinado período de tempo. No nosso dia-a-dia, os órgãos sensoriais são constantemente apinhados de informação, logo é-nos impossível processar todas as informações correctamente. Por isso, temos de escolher de acordo com o nível de importância, um estímulo em particular. A este processo chama-se atenção selectiva, aumentando assim o nosso *focus* atencional para a informação mais importante (Stelmach, 1982).

Atenção distribuída

A atenção de um indivíduo, num determinado campo da realidade, está distribuída de várias maneiras. Assim, torna-se importante perceber de que forma a atenção se distribui. Williams (1993), afirmou que esta pode estar repartida de três formas: concentrada num único objecto, dando-se pouca atenção ao resto, estar espalhada, sem que uma parte específica esteja predominantemente em foco ou então dividida entre vários objectos, quando o objectivo é prestar atenção a duas ou mais coisas simultaneamente.

Apesar de poder estar distribuída de várias maneiras, os estudos indicam, que quanto maior a divisão da atenção entre objectos, maior a perda de qualidade da atenção dada a cada parte.

Atenção Intelectual

A atenção intelectual refere-se ao acto de reflectir e à actividade racional direccionados na resolução de qualquer problema, conscientemente definido.

Apesar da divisão efectuada anteriormente, a atenção intelectual está implícita em todos os tipos de atenção, pois a atenção implica sempre actividade mental.

Atenção motora

A atenção desempenha um papel importantíssimo no comportamento motor. De acordo com Saboya, Franco e Mattos (2002), para alcançar sucesso na concretização de uma tarefa motora difícil é necessário índices atencionais elevados.

Na atenção motora, a consciência está concentrada na execução de uma actividade física e muscular pré-programada. Ao olhar para um objecto, por exemplo, a pessoa inclina-se na direcção desse objecto e o mecanismo ocular actua de forma que os olhos se dirijam ao objecto. Além disso, a atenção motora caracteriza-se também pela tensão estática dos músculos, juntamente com uma hiper-vigilância da consciência. Esta actividade de espera chamada por Pléron de "actividade imobilizante", exige um grande consumo de energia. O papel da eficiência da atenção, consiste em privilegiar os elementos automáticos da psicomotricidade, ao mesmo tempo que reduz os elementos intelectuais eventualmente atrelados ao movimento. Esta forma de atenção representa uma espécie de alerta às actividades musculares, que devem responder prontamente a determinada situação no sentido de favorecer a adaptação.

Factores que influenciam a Atenção

Existem vários factores que influenciam o processo de atenção, sendo os elementos determinantes das alterações dos níveis de atenção em relação ao sujeito, distinguidos em factores internos (próprios do nosso organismo) e externos (próprios do meio ambiente) (Rebelo, 1994; Cratty, 1989, cit. por Samulski, 1995).

Os factores externos com mais impacto na atenção são o contraste, a intensidade, o movimento e a incongruência. Cores vivas e contrastantes são aquelas que mais chamam atenção e portanto mais rapidamente nos despertam. Intensos estímulos também são aqueles que captam maior atenção, como por exemplo o som das sirenes das ambulâncias e o movimento que se constitui um elemento principal no despertar da atenção. Por fim, a incongruência - prestamos muito mais atenção às coisas absurdas e bizarras do que ao normal, como por exemplo, na praia num dia de Verão, damos mais atenção a uma pessoa que apanhe sol com um cachecol do que a uma pessoa que apenas usa um fato de banho normal.

Relativamente aos factores internos, os que mais influência tem na atenção são a motivação, a experiência anterior e o fenómeno social. De acordo com a literatura, estamos mais atentos às coisas que nos motivam, que nos dão prazer e que já conhecemos, comparativamente com aqueles que nos desinteressam e não conhecemos. Como referido, o fenómeno social também contribui para a nossa focalização, dado que a nossa natureza social faz com que pessoas de contextos sociais diferentes não prestem igual atenção aos mesmos objectos, por exemplo, os livros e os filmes a que se dá mais importância em Portugal não despertam a mesma atenção no Japão.

Como podemos verificar, a atenção é influenciada por vários factores, que podem não só interferir positivamente, como negativamente. Para além destes, a atenção ainda é determinada por cinco factores - diferenças individuais (idade, sexo, personalidade, estratégias visuais e capacidades cognitivas), ansiedade, características da informação, o nível de prática motora e hora do dia, que de seguida passamos descrever (Cid, 2002).

Diferenças individuais – De acordo com Moran (1996), as diferenças de cada sujeito são realmente importantes na determinação da atenção.

- Idade - as crianças são mais lentas a processar a informação devido à sua menor capacidade de selecção (Chiviacowsky e Godinho, 1997). Segundo Singer (1991, cit. por Cármen, 2004) a capacidade de atenção selectiva, melhora com a idade, não só pela maior capacidade das estruturas genéticas,

mas também pela maior eficácia das estratégias de processamento;

- Sexo - embora das diferenças entre sexos se situe ao nível dos estilos atencionais, caracterizando-se o sexo feminino por uma maior emotividade (Samulsky, 1995), um estudo realizado por Brandão (1993, cit. por Veiga, 1995), com voleibolistas, revela que os atletas masculinos têm maior capacidade de concentração;

- Personalidade - sujeitos extrovertidos atingem um maior nível de activação e são menos propensos a distrações. Sujeitos introvertidos desempenham com maior eficiência tarefas prolongadas (Samulsky, 1995);

- Estratégias visuais – com o aumento da idade e da experiência, observa-se, segundo Godinho (1984), uma transformação das estratégias perceptivas, traduzidas num alargamento do campo visual, uma maior velocidade do olhar, uma maior selectividade das fixações e por fim, uma melhor adaptação das estratégias à especificidade da tarefa.

- Capacidades cognitivas – Alley e Deshler (1979, cit. por Rebelo, 1994) afirmam que a motivação, as aptidões cognitivas e a capacidade de realizar trabalho desempenham um papel importantíssimo na atenção. Carlson, Jensen e Widamen (1983, cit. por Veiga, 1995), foram mais longe ao dizer que a inteligência também é um factor condicionante da atenção.

Ansiedade – Veiga (1995) sugere que a atenção, associada a um baixo limiar de ansiedade, leva à incapacidade do sujeito em identificar estímulos relevantes, considerando até que a ansiedade moderada eleva a capacidade selectiva na tarefa. Mahoney e Meyers (1989, cit. por Viana e Cruz, 1996), defendem que este facto tem relação com o nível óptimo do estado de alerta, sendo a atenção e a ansiedade fenómenos reciprocamente interactivos. Desta forma, o aumento progressivo da ansiedade limita a capacidade de atenção, pela redução da amplitude da focalização nos estímulos e consequente diminuição da selectividade, e pela interferência com a memória de trabalho e consequentemente a capacidade de decidir (Easterbrook, 1959, cit. por Viana e Cruz, 1996).

Características da informação – as características da informação revelam ser essenciais para a determinação do nível de atenção, devido às características dos estímulos em relação à sua complexidade - maior complexidade requer maior nível de atenção, grandeza - quanto menor for o estímulo maior será o grau de atenção exigido, intensidade - intensidade forte requer menos atenção, incerteza. Se a novidade ou surpresa imperar, a concentração terá de ser maior, dinâmica - estímulos em movimento são os que mais sobressaem (Rebelo, 1994 e Samulski, 1995).

Nível de prática motora – segundo Nougier e tal. (1991), a experiência e o nível desportivo facultam uma melhor orientação da atenção para os estímulos importantes. Também Asernethy (1993), Ripoll (1995, cit. por Botelho, 1998) e Salmuski (1995) corroboram esta situação, dizendo que um atleta experiente pode dominar uma grande variedade de tarefas, disponibilizando ainda uma energia atencional para aplicar em novas situações, poupando, assim, os recursos atencionais.

Hora do dia - os ritmos circadianos estão directamente relacionados com os níveis de activação (Samulski, 1995), uma vez que vários estudos indicam que o desempenho atencional óptimo é em torno do meio-dia. No entanto, parece atingir um pico máximo cerca de quatro horas depois de um sono prolongado.

Atenção e a prática desportiva

"...isto é trabalho e o trabalho necessita de energia. O trabalho poupa a energia desperdiçada noutra direcção. Realizar coisas sem atenção significará um grande desperdício de energia" (Ouspensky, s.d., cit. por Carmém 2004).

O controlo da atenção é considerado fundamental no desempenho de qualquer actividade desportiva. No desporto de alto rendimento, onde tudo é

previsto ao maior pormenor, a atenção assume-se primordial, pois dela pode depender a vitória ou derrota de um jogo ou competição.

O processo de focalização da atenção na informação mais relevante, irá definir as probabilidades do indivíduo melhorar o seu desempenho, não só aquando dos momentos de elevado stress, como o das competições, mas também irá ter grande influência no sucesso ou insucesso em diferentes contextos, como é o caso da Educação Física (Cid, 2002). No contexto escolar, a atenção, está associada à qualidade da prática e ao êxito dos alunos. Sabemos que o professor tem de estar envolvido em várias tarefas durante as aulas, mas sem dúvida que a atenção dos alunos é algo essencial no processo de ensino – aprendizagem. Sem atenção é impossível reter e consequentemente memorizar e aprender. É neste seguimento, que Carmén (2004), diz que temos de perceber quando os alunos estão com dificuldades em realizar mais do que uma tarefa em simultâneo, pois se em determinadas situações, parece fácil coordenarem-se o suficiente para as realizar, noutras alturas tal já não acontece. Styles (1997, cit. Cid, 2002), refere então, que a solução deste problema está nos processos de atenção associados ao efeito da aprendizagem através da prática, ou seja, à medida que se consolidam habilidades, a atenção necessária para a sua realização diminui e pode ser utilizada para a concretização de outra tarefa.

Assim, podemos afirmar que a atenção influencia e também é influenciada, mas sobretudo é um meio eficaz no sucesso do processo de ensino – aprendizagem quando o professor consegue gerir e adequar todas as informações que possui.

Como **Objectivos** do meu estudo defini:

Objectivo Principal

O objectivo principal do estudo é avaliar a atenção dos alunos da turma C do 10ºano de escolaridade da Escola Secundária D. Maria II – Braga.

Objectivos Secundários

- a) Determinar quais os alunos mais concentrados da turma;

- b) Determinar quais os alunos menos concentrados da turma;
- c) Avaliar a relação entre a concentração e o aproveitamento escolar.
- d) Avaliar a relação entre a concentração e o aproveitamento escolar na Disciplina de Educação Física.

Material e Métodos

• Amostra

A turma C do 10º ano de escolaridade da Escola Secundária D. Maria II - Braga, é constituída por 24 alunos, 8 do sexo feminino e 16 do masculino, sendo portanto, maioritariamente formada por rapazes. A média de idades é de 15,1 anos e como tal, está dentro dos parâmetros normais para o 10ºano de escolaridade.

Todos os alunos são de nacionalidade portuguesa, e nenhum apresenta dificuldades sócio - económicas. Apesar de 7 beneficiarem do Serviço de Acção Social Escolar, todos têm computador e internet em casa, demonstrando por isso que usufruem de condições e recursos importantes para o trabalho escolar.

Todos vivem na cidade ou nos arredores e, talvez por isso, facilmente se adaptaram à nova escola e ao seu meio envolvente.

Relativamente à composição do agregado familiar, a maioria da turma vive com os pais, excepto 4 alunos que vivem com a mãe e os irmãos. Ninguém tem problemas de saúde que impossibilite a prática desportiva, apenas uma aluna tem uma dupla escoliose dorso - lombar de coluna e portanto não realizou as aulas de ginástica artística.

Todos os alunos afirmam gostarem de Educação Física, sendo 13 a referem como a Disciplina preferida.

A turma C é caracterizada pelos professores como muito infantil, pouco concentrada, barulhenta e brincalhona. Têm uma postura que não é adequada ao Ensino Secundário, uma vez que ainda não têm consciência da importância desta etapa para a vida futura. Denota-se que ainda não têm objectivos definidos, tendo uma atitude bastante passiva e não são autónomos. Sente-se

que estão habituados a serem muito acompanhados pelos professores e ainda não conseguiram dar o “salto” que o Ensino Secundário obriga.

Nas aulas de Educação Física são muito empenhados, mas ao mesmo tempo, muito conversadores. Necessitam de variadas regras e rotinas para que a aula tenha um ritmo harmonioso e precisam constantemente de serem direccionados, pois ainda não são independentes. Neste momento já sinto mais autonomia e maturidade por parte de alguns, mas na generalidade ainda carecem de orientações bem definidas.

Relativamente aos resultados escolares a turma é bastante díspar. Há alunos com boas notas e outros com muitas dificuldades. Segundo os professores tais dificuldades devem-se, em parte, à falta de concentração nas aulas.

Procedimentos Metodológicos

- **Material**

Utilizou-se o Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) (Anexo 14), uma vez que segundo a literatura é um dos testes mais adequados para avaliar a atenção, por ser instrumento sobejamente validado na qual eu já tinha experiência anterior das aulas de Aprendizagem Motora, por não necessitar de recursos espaciais e materiais complexos e, principalmente, por avaliar a atenção nas três das suas vertentes:

- Velocidade Atencional (capacidade de realização de trabalho);
- Exactidão Atencional (capacidade de concentração);
- Resistência à Fadiga (curva de trabalho)

A atenção neste teste depende quase exclusivamente de factores internos, uma vez que a força dos estímulos externos, os quadradinhos (sinais), é demasiado pequena ou nula.

Descrição

O teste consiste numa folha A4, onde estão impressas 40 linhas compostas por 40 figuras (sinais), a preto e branco. Estas figuras (sinais) constam de um pequeno quadrado de 1,25 mm de lado e distinguem-se pela orientação do traço exterior, que assume as oito direcções das Rosas dos Ventos. Em cada fila da folha de prova há, só e sempre, 10 sinais coincidentes com os dois modelos. O resultado final de figuras válidas vai até 400.

Aplicação

O teste consiste em fazer um traço no maior número possível de sinais iguais aos que se encontram no cimo da página do teste. Caso o indivíduo se engane deverá fazer um círculo à volta do sinal e continuar a prova logo de seguida.

O testado deve traçar os sinais da esquerda para a direita, e de cima para baixo, como se tratasse de uma leitura, devendo ser realizada o mais rapidamente possível. Os sinais devem ser cortados simultaneamente, isto é, não podem cortar primeiro um dos sinais e depois o outro.

A prova tem duração de 10 minutos e é efectuado em total silêncio. De minuto a minuto o examinador diz “Cruz” e o indivíduo deve fazer uma cruz no intervalo dos quadradinhos onde se encontra no momento a fazer o teste. Ao fim deste tempo o examinador diz “Terminou” e a prova acaba.

Antes de começar o teste, é permitido um ensaio, na última linha do mesmo.

Avaliação das três vertentes da atenção:

- Velocidade Atencional - A pontuação resulta do número total de quadrados bem marcados ou certos.

$$^1VA = QC$$

¹ VA - Velocidade Atencional; QC - Quadrados Certos

- **Exactidão Atencional** - A pontuação resulta na divisão entre o somatório do total de quadrados omitidos e o total de quadrados mal marcados sobre o total de quadrados certos, multiplicando o resultado por 100.

$$^2\text{EA} = (\text{QO} + \text{errados}) / \text{QC} \times 100$$

A Exactidão Atencional é avaliada segundo os valores normativos expressos no Quadro 1.

Quadro 1 - Valores normativos para a Exactidão Atencional.

Escala	Erros e Omissões
Muito Concentrado	5%
Concentrado	5% a 10%
Disperso	10% a 15%
Muito Disperso	15% a 20%
Dispersíssimo	Mais de 20%

- Quanto maior o número de erros, menor é a Exactidão Atencional;
- Na capacidade de concentração o número de erros e omissões não deve ultrapassar os 10%.

- **Resistência à fadiga (número de respostas válidas)** - Avalia-se este parâmetro analisando a curva do trabalho realizado em cada minuto. O resultado obtém-se através da subtracção entre o total de quadrados certos e o somatório dos quadrados omitidos e errados.

$$^3\text{RF} = \text{QC} - (\text{QO} + \text{QE})$$

² EA - Exactidão Atencional; QO - Quadrados Omitidos; QE - Quadrados Errados

³ RF – Resistência à Fadiga

Procedimentos na recolha de dados

O teste foi aplicado a toda à turma numa sala de aula antes de uma aula de Educação Física. Antes do seu início foram explicados os objectivos do trabalho. Foi também realizada uma rigorosa explicação sobre o seu preenchimento e procedeu-se a um ensaio na última linha, para que não restassem quaisquer dúvidas.

Procedimentos Estatísticos

Após a recolha dos dados e corrigidas as respostas do teste, procedeu-se ao seu tratamento estatístico. O tratamento dos dados foi efectuado no Microsoft Office Excel 2007, edição portuguesa.

Recorreu-se também à Estatística Descritiva, ou seja, cálculo da Média e do Desvio Padrão.

Apresentação e Análise dos Resultados

De seguida, irá proceder-se à apresentação e análise dos resultados obtidos com a aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) aos alunos da minha turma.

De forma a retirar conclusões, irei fazer uma análise ao aproveitamento escolar global da turma e a cada um dos alunos em todas as disciplinas, em particular à de Educação Física.

Quadro 2 - Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982)
- Velocidade Atencional e Exactidão Atencional, e Aproveitamento Escolar médio em todas as disciplinas.

10º Ano		Turma C			
Nº	Nomes	Velocidade Atencional	Exactidão Atencional (Capacidade de concentração)		Aproveitamento Escolar
1	Ana Catarina Nogueira	178	12%	Dispersa	Insuficiente
2	Ana Catarina Henriques	156	10,1%	Dispersa	Insuficiente
3	Ana Margarida Costa	155	10,30%	Dispersa	Insuficiente
4	Ana Raquel Barreto	232	12,50%	Dispersa	Bom
7	Bruna Alexandra Pinto	160	8,10%	Concentrada	Suficiente
9	Guilherme António Bento	156	27%	Dispersíssimo	Suficiente
10	João Miguel Sousa	195	0,50%	Muito Concentrado	Muito Bom
12	João Rafael Martins	141	17%	Muito Disperso	Suficiente
14	José Daniel Alves	167	10,20%	Disperso	Suficiente
15	José Diogo Fernandes	169	6,5	Concentrado	Bom
16	Luís Filipe Azevedo	208	5,20%	Concentrado	Bom
17	Marcelo Dias	227	5,30%	Concentrado	Suficiente
18	Maria Costa	175	4%	Muito Concentrada	Insuficiente
19	Maria Teresa Cunha	149	10,70%	Dispersa	Suficiente
20	Marta Isabel Dias	200	6%	Concentrada	Suficiente
21	Miguel Abranches Brito	159	7,50%	Concentrado	Suficiente
23	Miguel Pedro Costa	188	11,70%	Disperso	Suficiente
24	Moisés Alexandre Martins	173	15%	Muito Disperso	Suficiente
25	Nuno Patrick Silva	202	34%	Dispersíssimo	Suficiente
26	Pedro Manuel Ferreira	263	4,60%	Muito Concentrado	Insuficiente
28	Tiago Rafael Monteiro	253	5,90%	Concentrado	Insuficiente
29	André Pereira	232	13,80%	Disperso	Insuficiente
31	Alexandre Vilaça	193	5,70%	Concentrado	Bom
32	Rui Falcão	153	47%	Dispersíssimo	Suficiente
Média		186,8±33,5			

Convém ter em conta que quanto maior for o valor da velocidade atencional, maior será a capacidade de realizar trabalho e quanto menor for o valor da exactidão atencional, maior será a concentração do aluno.

Como podemos observar pelo Quadro 2, a média da turma relativamente à velocidade atencional é de 186,8. Embora não haja tabelas de referência para esta categoria, é possível realizar uma comparação dos resultados intra-turma.

Assim, à excepção da Ana Raquel Barreto, do André Pereira e do Nuno Silva, os alunos que têm maior capacidade de trabalho são os que apresentam melhores valores na exactidão atencional, sendo concentrados ou muito concentrados. Os alunos referidos como excepções, embora apresentem valores elevados de velocidade atencional, não apresentam valores concordantes com a exactidão atencional, isto é, apesar de, quando comparados com os colegas, revelaram valores mais altos de capacidade de trabalho, não são muito concentrados, nem concentrados.

Ainda segundo os dados do Quadro 2, podemos constatar que os alunos mais concentrados são o João Miguel Sousa, com 0,5% de erros ou omissões, a Maria Costa, com 4% de erros ou omissões e o Pedro Ferreira, com 4,6% de erros ou omissões. Como podemos observar, o João Miguel Sousa sobressai em relação aos colegas, uma vez que apresenta um valor baixíssimo de erros ou omissões, revelando ser um aluno extremamente concentrado.

Podemos também verificar que os alunos menos concentrados da turma são o Rui Falcão, com 47% de erros ou omissões, o Nuno Silva, com 34% de erros ou omissões e o Guilherme Bento, com 27% de erros ou omissões. Quando o número de erros ou omissões ultrapassa os 20%, significa que são dispersíssimos, e neste caso, há três alunos na turma que apresentam valores acima dos 20%. De referir que o Rui Falcão está muito acima do valor normal, já que segundo o protocolo do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) o número de erros e omissões não deve ultrapassar os 10% de erros e omissões.

Ainda tendo o Quadro 2 como referência, podemos comparar a exactidão atencional com o aproveitamento escolar de cada aluno. Embora não se possa estabelecer uma relação directa entre estas duas variáveis, quando comparados os resultados do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) e as classificações a todas as disciplinas, podemos verificar que:

- Os alunos com melhores resultados escolares são muito concentrados ou concentrados, apesar de haver uma excepção. A Ana Raquel Barreto tem um aproveitamento escolar Bom e é dispersa, mas com uma percentagem de erros e omissões muito perto do valor de concentrada.

- Os alunos com resultados escolares mais baixos são dispersíssimos, muito dispersos ou dispersos, à excepção da Maria Costa e do Pedro Ferreira que se revelaram muito concentrados e têm um insuficiente aproveitamento escolar, e o Tiago Monteiro que também tem um insuficiente aproveitamento escolar e é concentrado.

- Os alunos que têm um aproveitamento escolar suficiente e um baixo nível de concentração (dispersos, muito dispersos ou dispersíssimos), têm dificuldades na aprendizagem, pois são aqueles que, apesar de terem algumas notas positivas, são muito baixas.

Mas para se conseguir perceber como se distribuem os resultados, passamos a apresentar o Quadro 3, onde se verifica que cerca de 54% dos alunos da turma são dispersos, muito dispersos ou dispersíssimos e 46% são muito concentrados ou concentrados.

Quadro 3 – Resultados do Teste de Atenção Toulouse – Piéron (Exactidão Atencional): Percentagem dos alunos em cada escala avaliativa e no Aproveitamento Escolar.

Escala	Erros e Omissões	Aproveitamento Escolar
Muito Concentrados	12,5% dos alunos	Muito Bom - 4,2% dos alunos Insuficiente - 8,3% dos alunos
Concentrados	33,3% dos alunos	Bom - 12,5% dos alunos Suficiente - 16,7% dos alunos Insuficiente - 4,2% dos alunos
Dispersos	33,3% dos alunos	Suficiente - 16,7% dos alunos Insuficiente - 16,7% dos alunos
Muito Dispersos	8,3% dos alunos	Suficiente - 8,3% dos alunos
Dispersíssimos	12,5% dos alunos	Suficiente - 12,5% dos alunos

Através da análise do Quadro 3, podemos inferir que a concentração parece ser grande influência na aprendizagem, visto que não há nenhum aluno disperso, muito disperso ou dispersíssimo, que tenha resultados escolares de

nível Bom ou Muito Bom, excepto no caso da Ana Raquel Barreto, referido anteriormente.

Já ao contrário é possível verificar, ou seja, alguns alunos são muito concentrados e concentrados e têm um Insuficiente ou Suficiente aproveitamento escolar.

Estes dois exemplos são a demonstração clara da importância da concentração no sucesso escolar. Sem ela é impossível reter e consequentemente aprender.

Embora seja fulcral, a concentração não é o único factor com influência na aprendizagem. Por exemplo, a motivação e a predisposição para a tarefa são factores que interagem com a mesma e que podem ser explicativos para os casos não expectáveis que acontecem neste estudo – alunos muito concentrados e concentrados e com um sucesso escolar que varia entre o insuficiente e o suficiente.

Como já foi referido, o Teste de Atenção de Toulouse – Piéron avalia a atenção em três vertentes: a velocidade atencional e a exactidão atencional (Quadro 2) e a resistência à fadiga, que irá ser interpretada através da figura seguinte.

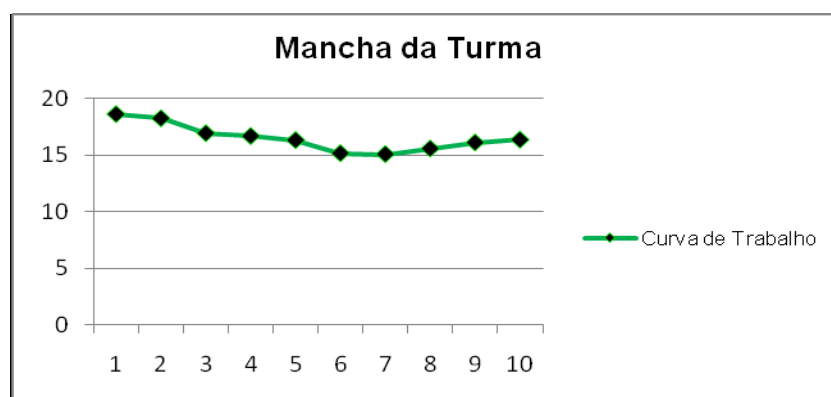


Figura 1. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Mancha da Turma.

De acordo com a Figura 1, a mancha geral da turma revela que, ao longo do tempo, a curva de trabalho vai diminuindo, aumentando ligeiramente nos minutos finais. Podemos igualmente verificar, que embora sejam lineares nunca atingem picos elevados de trabalho, estando sempre abaixo das 20 respostas válidas.

Esta categoria avaliativa também não tem nenhuma tabela de referência para que possamos extrapolar os dados da turma com outras populações, mas é muito útil aquando a comparação de resultados intra-turma.

Através dos dados observados e da breve caracterização da turma, pensamos poder afirmar que esta, na generalidade, tem problemas de concentração e de capacidade de trabalho, sobretudo quando a tarefa é prolongada no tempo, uma vez que começa a entrar na monotonia e a concentração depositada na mesma acaba por diminuir.

Caracterização Individual

Uma vez que já foi possível descortinar um pouco acerca da turma C, penso ser importante efectuar uma breve caracterização individual recorrendo aos resultados do teste aplicado, tendo como referência os resultados da turma, pois o propósito primordial deste estudo é verificar quais os alunos que têm problemas de concentração, estabelecer comparações com as restantes categorias avaliativas e com o seu aproveitamento escolar, para que os professores possam orientar o processo de ensino – aprendizagem de uma forma mais individual e adequada.

Ana Nogueira

A Ana é a aluna com mais dificuldades de aprendizagem e de integração na turma. É muito sossegada, introvertida e tem alguns problemas comportamentais estando, por isso, a ser acompanhada pela Psicóloga da escola.

Devido ao seu excesso de peso, sente-se rejeitada, e como tal, falta bastante a todas as aulas. Ainda não foi excluída por faltas por aconselhamento da Psicóloga, uma vez que desta forma os professores podem-na acompanhar.

Nas aulas de Educação Física, a nível prático, é uma aluna esforçada, mas com muitos complexos em relação ao seu corpo, acabando por não obter os resultados que poderia alcançar. A nível teórico tem sérias dificuldades, não obtendo classificação positiva nos testes realizados.

Durante as aulas revela ser um pouco desconcentrada e insegura, principalmente quando é sujeita a questionamento perante os colegas.

Segundo o Quadro 2, a Ana revela ser uma aluna com um baixo nível de capacidade de trabalho e de concentração, obtendo 12% de erros e omissões, sendo considerada dispersa.

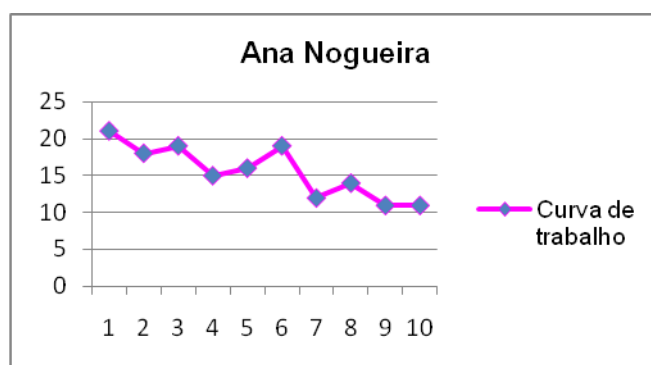


Figura 2. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Nogueira.

Segundo a Figura 2, a Ana demonstra diminuir a curva de trabalho à medida que o tempo decorre, reflectindo desgaste atencional ao longo do tempo. Ainda podemos verificar que é inconstante e que o pico de máxima atenção é relativamente baixo.

Ana Henriques

A Ana Henriques é envergonhada e insegura, necessitando sempre do apoio do namorado, o Diogo, para a auxiliar nas tarefas teóricas em todas as disciplinas.

Na Educação Física, a nível prático, apresenta algumas limitações, sobretudo por falta de bases. Durante as aulas está sempre atenta às informações, apesar de ter algumas dificuldades em compreender as indicações que lhe são dadas e de interpretar os exercícios.

De acordo com o Quadro 2 apresenta um dos valores mais baixos de capacidade de trabalho – velocidade atencional e é dispersa.

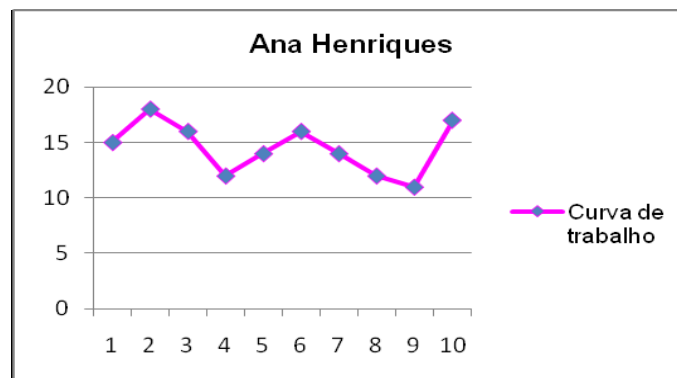


Figura 3. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Henriques.

Conforme indica a Figura 3, a Ana tem uma curva de trabalho bastante oscilante e abaixo da média da turma. Embora tenha picos atencionais mais elevados, os mesmos são consideravelmente baixos. Pelos dados observados é possível verificar que o tempo não é, para esta aluna, um factor limitativo do nível de atenção, pois o segundo e décimo minuto são aqueles onde a Ana atinge os melhores resultados.

Ana Margarida Costa

A Margarida, nome pelo qual é chamada, é sossegada e tímida. Apesar de perfeitamente integrada na turma, está sempre acompanhada pelas mesmas amigas.

Apresenta muitas dificuldades de aprendizagem em quase todas as disciplinas, assim como na Educação Física. Manifesta pouquíssimas bases em todas as modalidades e tem imensas dificuldades na compreensão dos exercícios. Por vezes, só após uma explicação individual consegue perceber o que é pretendido, fazendo querer que apesar de estar calada nas explicações, não está atenta ao que é indicado.

Segundo os resultados do teste aplicado (Quadro 2), a Margarida tem um dos mais baixos valores de velocidade atencional e é dispersa.

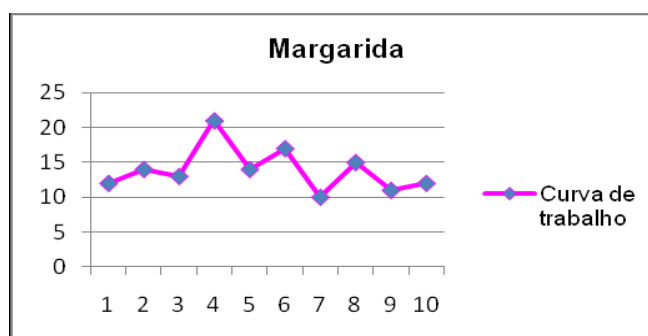


Figura 4. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Margarida Costa.

A Margarida é uma aluna bastante instável e com pouca resistência à fadiga. Conforme o gráfico apresentado na Figura 4, o melhor resultado é atingido ao quarto minuto, talvez por se ter familiarizado com o teste após alguns minutos de o ter iniciado. Depois do pico mais alto os valores atencionais vão descendo irregularmente.

Ana Raquel Barreto

A Raquel tem vindo a sofrer mudanças bastante positivas. Com o decorrer do ano lectivo tem se mostrado mais empenhada, activa e participativa. Além disso é muito responsável e tem um bom aproveitamento escolar em todas as disciplinas. Relativamente à Educação Física tem mais facilidades na componente teórica, mas tem melhorado imenso na prática.

Na maioria das vezes está atenta às indicações que lhe são transmitidas e consegue responder com facilidades às questões efectuadas.

Segundo o estudo realizado e apresentado no Quadro 2, ostenta um dos melhores valores de capacidade de trabalho, mas é dispersa.

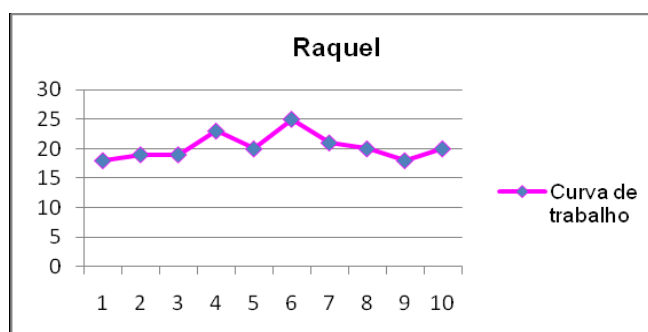


Figura 5. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Ana Raquel Barreto.

No que se refere aos dados da Figura 5, esta aluna manifesta valores elevados de respostas válidas e demonstra responder positivamente à fadiga, uma vez que a curva de trabalho é bastante linear, e apesar de ter picos de atenção, estes são positivos (a concentração aumenta).

Bruna Pinto

A Bruna é uma aluna tranquila, bem comportada, empenhada, mas muito vagarosa na execução das tarefas. Não apresenta grandes dificuldades de aprendizagem e consegue entender muito bem os exercícios que lhe são propostos. Assim, a nível teórico sempre obteve muito bons resultados, mas a nível prático, apesar de compreender perfeitamente as componentes críticas de cada exercício, tem algumas dificuldades em os realizar sem erros, muito devido à sua condição física (baixo peso e pouca massa muscular).

Conforme os resultados obtidos no Teste de Atenção de Toulouse – Piéron, apresenta valores abaixo da média da turma na capacidade de trabalho - velocidade atencional e na exactidão atencional revela ser concentrada.

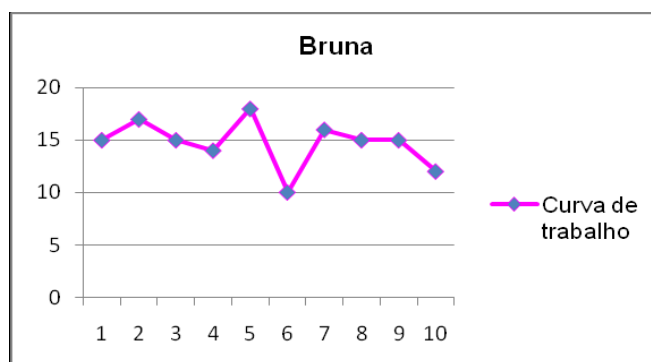


Figura 6. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga - Bruna Pinto.

De acordo com o gráfico apresentado na Figura 6, a curva de trabalho da Bruna decresce com o passar do tempo, revelando atingir valores medianos de atenção, quando comparada com os restantes colegas. Ainda é possível observar que a Bruna nunca consegue atingir as 20 respostas válidas, demonstrando também por isso, a baixa capacidade de trabalho.

Guilherme Bento

O Guilherme é um aluno muito conversador e irrequieto. É caracterizado, fundamentalmente, por ser extremamente infantil, pois não consegue, muitas das vezes, adequar o seu comportamento à sala de aula. Tem de ser chamando constantemente a atenção para que se concentre nas tarefas pedidas, pois caso contrário está a falar ou distraído com qualquer outra coisa.

À semelhança dos seus colegas ainda não pensa no futuro e como tal não tem objectivos definidos, desleixando-se com as notas de cada disciplina.

Segundo o Quadro 2, o Guilherme é um dos alunos com mais baixos valores de capacidade de trabalho e exactidão atencional, revelando ser dispersíssimo.



Figura 7. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Guilherme Bento.

Como se pode observar, tem uma curva de trabalho deveras irregular, apresentando valores muito baixos de atenção. Além disso, é possível verificar que só a meio do teste o aluno se conseguiu concentrar e obter melhores valores.

João Miguel Sousa

O João é o melhor aluno da turma em todos os aspectos. É um aluno muito empenhado e com óptimos resultados em todas as disciplinas. Neste momento é participativo, pois no início do ano era muito calado e um pouco envergonhado.

Pratica natação de competição no S.C. Braga, e talvez por isso seja um aluno completo na disciplina de Educação Física. Tem excelentes resultados em todas as modalidades e é o melhor aluno na componente teórica.

Relativamente aos resultados do teste aplicado, o João apresenta um dos melhores valores de capacidade de trabalho e apenas tem 0.5% de erros e omissões, sendo por isso muito concentrado.

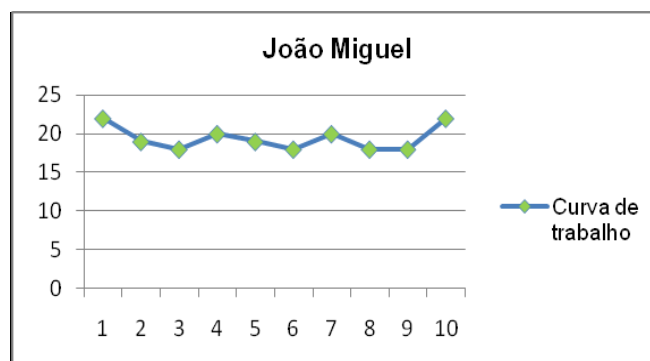


Figura 8. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – João Miguel Sousa.

De acordo com a Figura 8, é um aluno com uma enorme capacidade de resistência à fadiga, pois apresenta uma curva de trabalho muito regular e elevada. Ainda é possível observar que o João consegue manter níveis de atenção altíssimos, mesmo aos dez minutos.

João Rafael Martins

O Rafael é discreto e apesar de não ser muito conversador, quando fala durante os momentos indevidos, não é perturbador. É esforçado, empenhado e a nível prático mostra ser inteligente. Nos testes teóricos revelou ser um aluno mediano.

Segundo os resultados, indicados no Quadro 2, o Rafael demonstra ser o aluno com o valor mais baixo de capacidade de trabalho, e é muito disperso quanto à exactidão atencional.

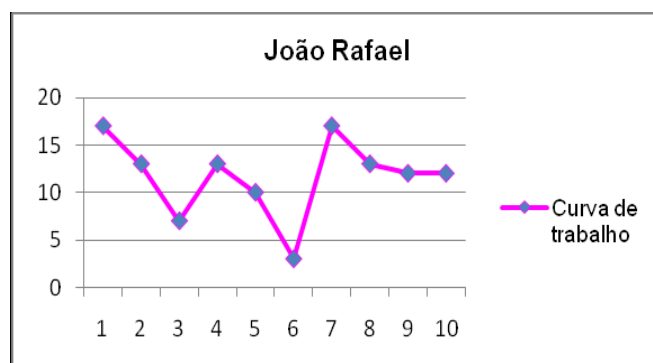


Figura 9. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – João Rafael Martins.

A Figura 9 ostenta uma curva muito irregular e com valores muito baixos de atenção, depreendendo daqui, que o Rafael tem pouca capacidade de trabalho e de resistência à fadiga.

José Daniel Alves

O Daniel é um aluno muito empenhado, participativo, mas por vezes um pouco distraído. É um aluno médio em todas as disciplinas e tem melhorado bastante na componente prática e teórica da disciplina de Educação Física.

Está abaixo da média da turma na capacidade de trabalho e é disperso.

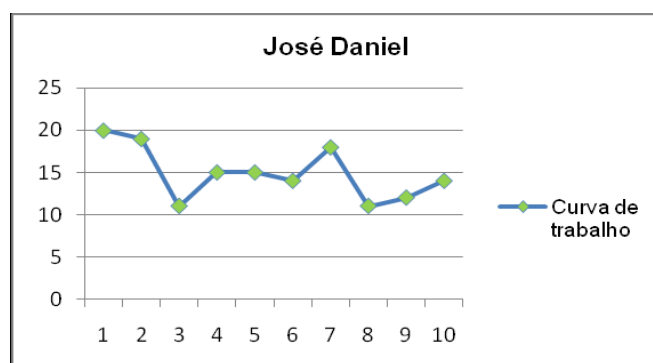


Figura 10. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – José Daniel Alves.

Relativamente à Figura 10, pode-se visionar que a curva de trabalho do Daniel, além de ser irregular, é decrescente, isto é, os níveis de resistência à fadiga diminuem à medida que avança no tempo. Paralelamente é possível verificar que o pico mais alto ocorre no primeiro minuto, no entanto, não é muito elevado, demonstrando por isso, nunca atingir bons níveis de atenção.

José Diogo Fernandes

O Diogo é um dos alunos mais empenhados e esforçados da turma. Está sempre atento às informações que lhe são fornecidas, revelando ser muito autónomo e responsável. A nível teórico é um dos melhores, embora tenha um pouquinho mais de dificuldades na componente prática. Apesar de não ser tão bom em algumas modalidades quanto alguns colegas, é deveras esforçado.

Os índices de velocidade atencional não são elevados, mas segundo o Quadro 2, revela ser concentrado.

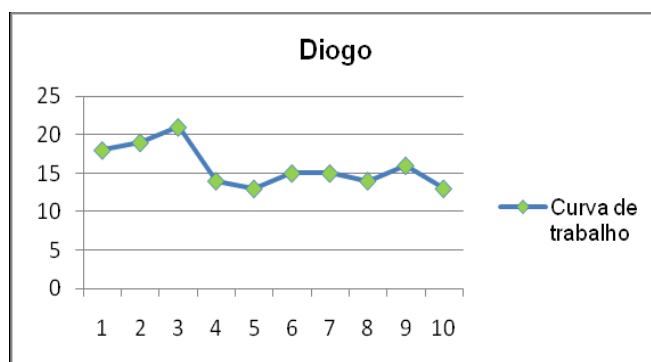


Figura 11. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – José Diogo Fernandes.

De acordo com o gráfico da Figura 11, o Diogo é regular na resistência à fadiga, isto é, embora tenha um ligeiro decréscimo de atenção nos primeiros minutos, consegue manter os níveis durante o restante tempo do teste.

Luís Azevedo

O Luís é um bom aluno a todas as disciplinas, muito atento, responsável, mas conversador. Apesar disso, na maioria das vezes, consegue adoptar uma postura correcta na sala de aula. Embora às vezes pareça distraído, sempre que questionado responde correctamente. A sua característica mais evidente é o empenho. Gosta de ser o melhor em tudo o que faz, esforçando-se em todas as aulas.

Segundo o Quadro 2, é dos alunos com melhores valores de capacidade de trabalho e revela ser concentrado quando observada a exactidão atencional.

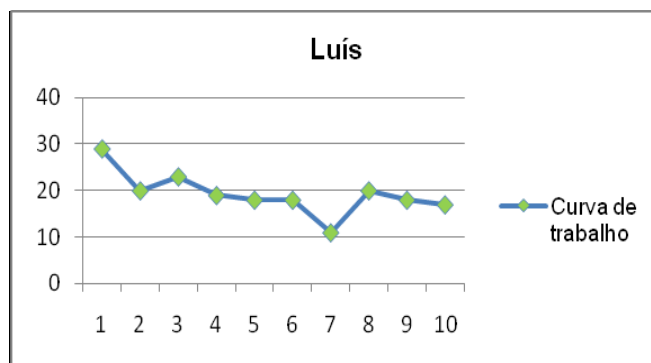


Figura 12. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Luís Azevedo.

De acordo com o gráfico da Figura 12, é um aluno regular e resistente à fadiga. Todos os valores, excepto o do minuto 7, são elevados, quando comparado com os restantes colegas.

Marcelo Dias

O Marcelo é um aluno responsável, sossegado e empenhado. Adora as aulas de futebol e apesar de se esforçar em todas as modalidades é na referida que ele se liberta mais. É um aluno médio a todas as disciplinas, e é na componente prática de Educação Física que se evidencia. O seu bom comportamento ajuda-o a compreender as tarefas propostas, fazendo dele, um dos alunos mais rápidos a iniciar os exercícios.

Relativamente aos resultados do teste, o Marcelo manifesta valores acima da média da turma na capacidade de trabalho – Velocidade atencional e é concentrado.

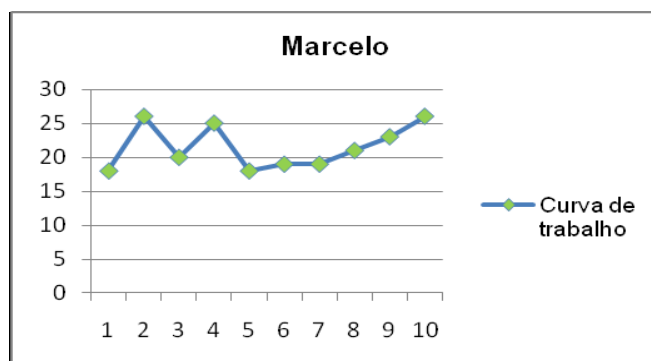


Figura 13. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Marcelo Dias.

Quanto aos resultados do teste correspondentes à resistência à fadiga, pode-se afirmar que o Marcelo responde positivamente à mesma, pois acaba o teste com o maior número de respostas válidas. Além disso, demonstra valores elevados desde o primeiro minuto.

Maria Costa

A Maria é uma aluna com bastantes dificuldades de aprendizagem a todas as disciplinas. É muito sossegada, mas parece ser “aluada” ou então desinteressada. Está sempre acompanhada com o mesmo grupo de amigas e não interage facilmente com todos os colegas da turma, talvez por ser envergonhada.

Nas aulas de Educação Física tem algumas dificuldades ao nível prático e teórico, por falta de bases e também de esforço.

Segundo o teste aplicado, demonstra ser uma aluna com uma capacidade de trabalho abaixo da média da turma, e contrariamente ao esperado, é muito concentrada.

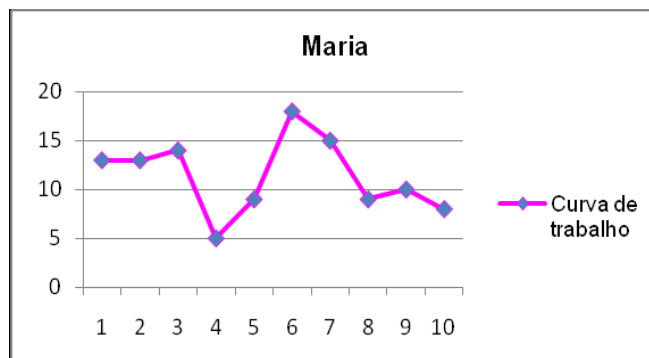


Figura 14. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Maria Costa.

Relativamente à resistência à fadiga, evidencia dificuldades em manter o baixo nível de capacidade de trabalho que apresenta. Apesar de ser muito concentrada, é lenta na leitura do teste, demonstrando por isso um pico muito baixo no minuto 4.

Maria Teresa Cunha

A Teresa evoluiu muito desde o início do ano lectivo. Passou de uma aluna apática e pouco esforçada, para uma menina prestativa, simpática, empenhada e animada. É um pouquinho conversadora, mas muito respeitadora das regras de funcionamento da aula. Não tem dificuldades de aprendizagem, no entanto necessita de estar mais atenta às informações que os professores lhe dão, pois parece que às vezes “anda perdida nos seus pensamentos”.

Os resultados do teste indicam que está abaixo da média da turma na capacidade de trabalho e que é dispersa.

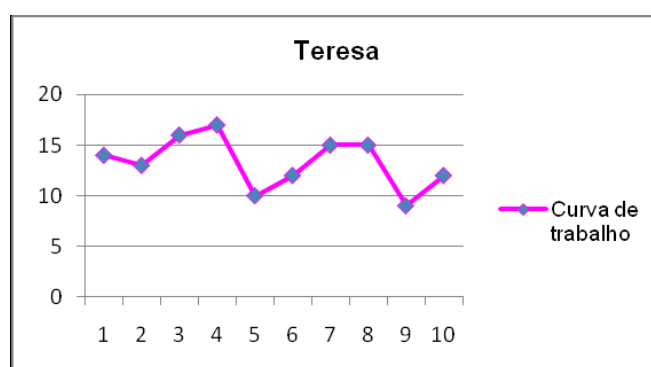


Figura 15. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Maria Teresa Cunha.

Segundo a Figura 15, mostra ser uma aluna irregular no que diz respeito à resistência à fadiga, e com valores atencionais relativamente baixos, pois não chega a atingir 20 respostas válidas em nenhum momento do teste.

Marta Dias

A Marta é a melhor aluna do sexo feminino na disciplina de Educação Física. Desde o primeiro minuto que é uma aluna empenhadíssima, responsável, sociável, alegre e muito atenciosa com todos. Não revela problemas de aprendizagem, mas é em Educação Física que atinge melhores resultados. Está completamente integrada na turma, participa nas actividades com enorme satisfação e evidencia-se a nível motor perante as restantes colegas.

Os resultados do teste indicam que é uma aluna com um nível elevado de capacidade de trabalho e é concentrada.

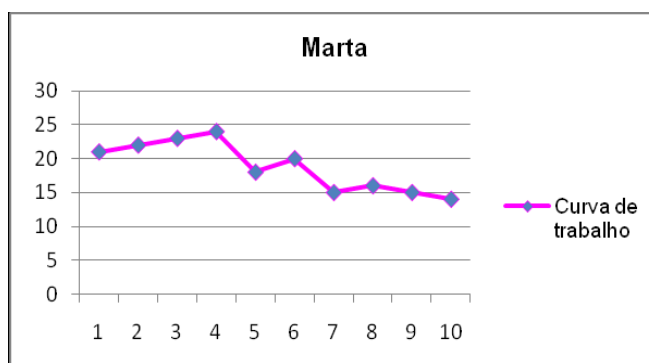


Figura 16. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Marta Dias.

De acordo com a Figura 16, apresenta valores atencionais relativamente elevados, e embora seja pouco flutuante nos resultados, à medida que o tempo passa vai diminuindo a resistência à fadiga.

Miguel Brito

O Miguel é um aluno conversador, mas esforçado. Sempre que está perto dos melhores amigos piora o seu comportamento, uma vez que facilmente se distrai e brinca com os mesmos. É bastante infantil e muito pouco preocupado com os resultados que obtém. Apesar de brincalhão, quando separado dos colegas é um aluno muito colaborador.

Segundo os resultados do teste, o Miguel está abaixo da média da turma na capacidade de trabalho e na exactidão atencional é concentrado.

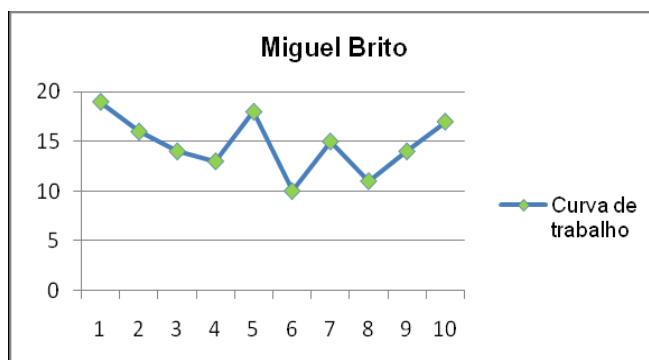


Figura 17. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Miguel Brito.

Como se pode verificar na Figura 17, é muito inconstante. Embora a sua curva de trabalho tenha picos atencionais relativamente elevados, isto é, tem muitas respostas certas e poucas erradas ou omitidas, estes quando comparados com a turma não são elevados.

Miguel Costa

O Miguel é um aluno bastante infantil e pouco esforçado. Tem muitas capacidades, mas não as sabe aproveitar. Dá a entender que não consegue e nem faz o mínimo de esforço para estar concentrado nas tarefas propostas. É mais um dos alunos que se estiver acompanhado pelos amigos mais chegados, modifica negativamente o seu comportamento.

Os dados do Quadro 2 indicam que na vertente velocidade atencional está na média da turma, mas relativamente à exactidão atencional revela ser disperso.

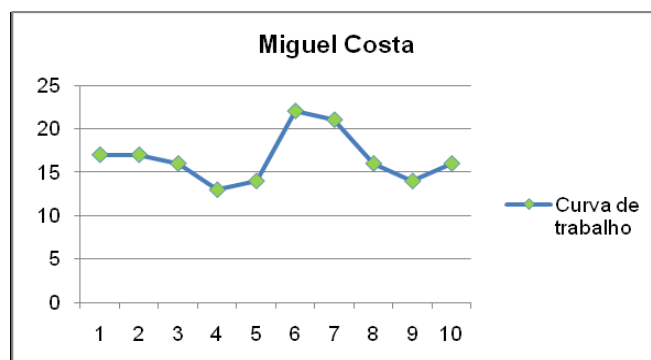


Figura 18. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Miguel Costa.

A Figura 18 indica que este aluno reage relativamente bem à fadiga, uma vez que apesar de acabar o teste com os valores a decrescer, estes são iguais aos dos minutos iniciais.

Moisés Martins

O Moisés é calmo, educado, empenhado, mas muito distraído. Embora seja um aluno que raramente perturbe a aula, muitas vezes não consegue responder acertadamente, por não ter estado atento. Durante as aulas práticas

sempre foi muito trabalhador, mas na componente teórica já demonstra ser mais preguiçoso.

O teste de Atenção de Toulouse – Piéron mostra que comparativamente com a mancha da turma está abaixo na capacidade de trabalho e na exactidão atencional – muito disperso

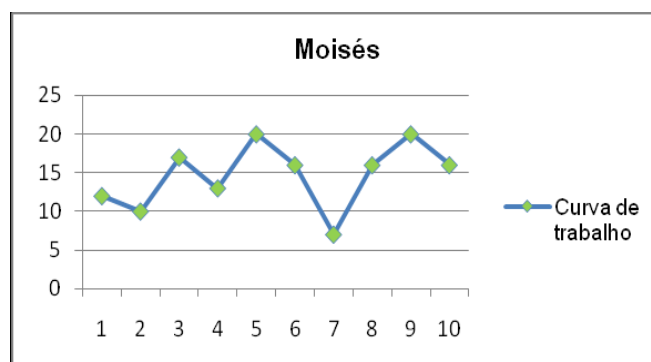


Figura 19. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Moisés Martins.

Quanto à resistência à fadiga, pode-se afirmar que o Moisés é bastante irregular. Embora aos 7 minutos tenha um pico decrescente, a sua tendência é melhorar os índices atencionais, à medida que o tempo passa.

Nuno Silva

O Nuno é bem comportado, às vezes um pouco falador, mas raramente perturba a aula. Denota-se que se esforça em todas as modalidades desportivas, mas também que é deveras distraído. Tem algumas dificuldades em relação às outras disciplinas, mas na aula de Educação Física, quando concentrado, percebe tudo muito bem e tem bastante iniciativa.

De acordo com os resultados do teste – Quadro 2 – tem um valor elevado na capacidade de trabalho, demonstrando ser rápido, mas no entanto é dispersíssimo.

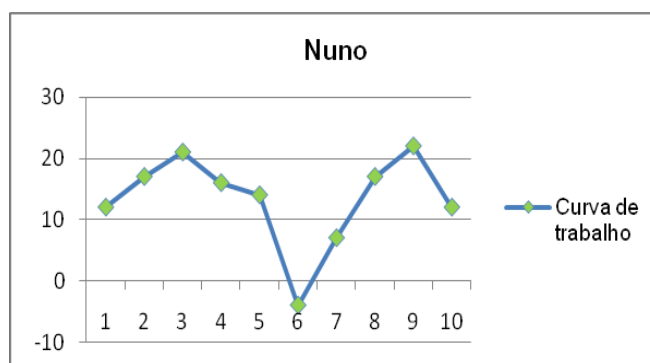


Figura 20. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Nuno Silva.

Como se pode verificar pela Figura 20, o Nuno é um aluno de extremos, tanto é capaz de atingir índices atencionais elevados, como ter descidas abruptas de resultados.

Revela por isso ser bastante inconstante, deixando transparecer ou níveis de concentração muito voláteis, ou então pouca resistência à fadiga, pois a figura 20 dá a entender que houve um momento em que o aluno quebrou, parou, e depois desse momento, voltou atingir melhores valores.

Pedro Ferreira

O Pedro é um aluno com um insuficiente aproveitamento escolar, mas um dos melhores da turma na disciplina de Educação Física. É muito completo, sendo que não tem quaisquer dificuldades em nenhuma das modalidades abordadas. É muito sociável, brincalhão, um pouco infantil e muito conversador. Quando se entrega nas tarefas é muito compenetrado, tendo de ter sempre exercícios diferentes e com um elevado grau de dificuldade para se empenhar.

É muito activo e por vezes agita os colegas com o seu entusiasmo.

Conforme a informação disponibilizada no Quadro 2, o Pedro é o aluno com melhor valor na capacidade de concentração – velocidade atencional, e é muito concentrado.

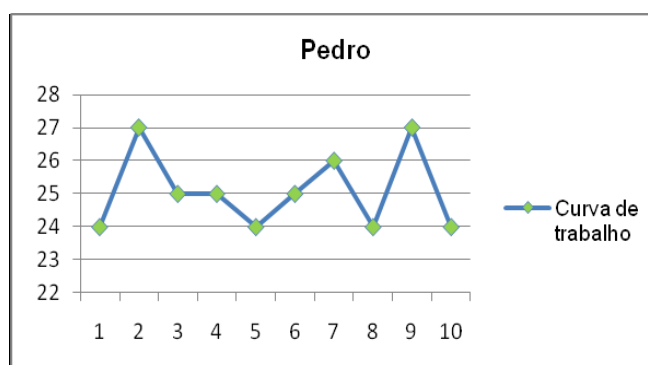


Figura 21. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Pedro Ferreira.

Através da Figura 21, pode-se averiguar que o Pedro é um aluno com uma enorme capacidade de trabalho. Os valores do gráfico apresentado rondam sempre valores semelhantes – entre 24 e 27 respostas válidas.

Desta forma é possível observar que para além de ser muito concentrado é resistente à fadiga.

Tiago Monteiro

O Tiago é um aluno muito sociável, bem-humorado, meigo e empenhado. Tem algumas dificuldades nas outras disciplinas devido à falta de bases, mas na Educação Física é um aluno muito bom. É dos poucos alunos que está à vontade com todas as modalidades e revela ser muito criativo. Também é brincalhão e infantil, mas sempre que é chamado à atenção adequa o seu comportamento até ao final da aula.

Segundo os resultados obtidos no teste, o Tiago é um dos melhores alunos na capacidade de concentração e é concentrado.

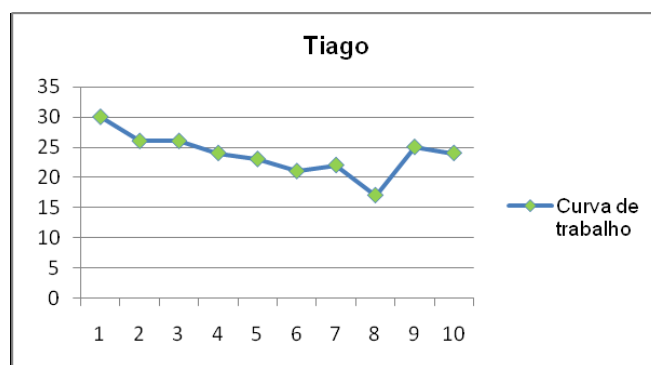


Figura 22. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Tiago Monteiro.

Tal como a Figura 22 indica, a sua capacidade de trabalho diminui com o passar do tempo. Ainda que não seja muito resistente à fadiga, é um aluno linear e com índices atencionais elevados.

André Pereira

O André é repetente do 10º ano, está fazer algumas disciplinas e melhoria à disciplina de Educação Física.

É um aluno realmente conflituoso, conversador, respondão e por vezes mal-educado. Não aceita facilmente as correcções e revela ter muito pouco fair-play.

A nível prático é relativamente esforçado quando as condições são do seu agrado, mas tem algumas limitações que poderiam ser facilmente ultrapassadas, caso não fosse teimoso.

Segundo o Quadro 2, revela ter elevados valores de velocidade atencional, mas ao nível da exactidão atencional é disperso.

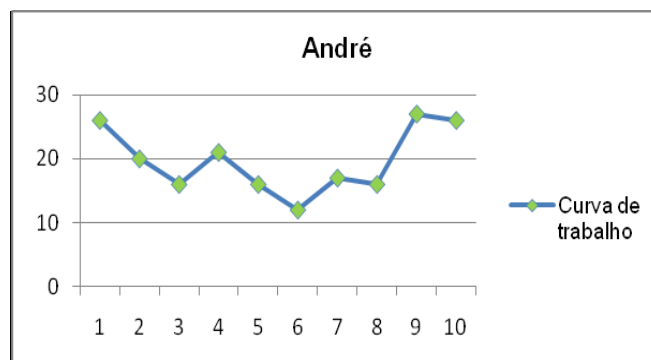


Figura 23. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – André Pereira.

O André tem uma curva de trabalho bastante irregular, parecendo ser um aluno com pontuais momentos de atenção. Segundo o gráfico representado na Figura 23, é capaz de ótimos resultados, mas também de resultados menos bons.

Alexandre Vilaça

O Alexandre é falador, infantil, brincalhão e quando está com os colegas mais chegados é distraído. É relativamente empenhado, mas necessita de se sentir observado para se esforçar devidamente nas tarefas propostas.

Tem facilidade com a componente teórica da disciplina e quando se empenha revela bons resultados na prática.

Relativamente aos resultados dos testes, é um aluno que está acima da média na capacidade de trabalho e é concentrado.

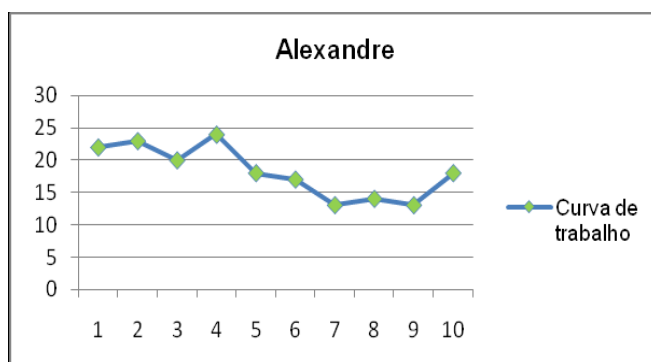


Figura 24. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Alexandre Vilaça.

Conforme indica a Figura 24, o Alexandre tem uma curva de trabalho descendente, isto é, à medida que o tempo passa, vai diminuindo a capacidade de trabalho. Embora não seja um dos alunos mais resistentes à fadiga, os seus valores são sempre medianos.

Rui Falcão

A seu pedido, o Rui foi transferido de escola e apenas chegou à turma no final do primeiro período. Integrou-se perfeitamente e hoje relaciona-se com todos os elementos da turma. É muito sociável, conversador, infantil e principalmente muito distraído. É necessário ser constantemente “chamado à

realidade”, pois caso contrário não está atento. Segundo os restantes professores da turma o problema para as dificuldades que apresenta em algumas disciplinas é a falta de concentração. Na Educação Física denoto o mesmo panorama. Quando transmito alguma informação, na maioria das vezes, tenho de a repetir para o Rui, pois ele apesar de estar em silêncio não estava a ouvir.

De acordo com o Quadro 2, o Rui tem o pior valor na capacidade de concentração e de exactidão atencional da turma, revelando ser dispersíssimo, com 47% de erros e omissões.

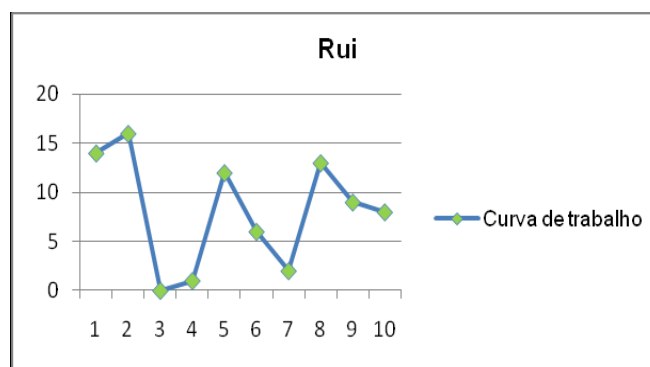


Figura 25. Resultados da aplicação do Teste de Atenção de Toulouse – Piéron (1982) - Resistência à Fadiga – Rui Falcão.

Como se pode observar, o Rui é um aluno muito inconstante, variando entre valores baixos e muito baixos na capacidade de trabalho. No minuto 3 a curva de trabalho chega ao 0 e no 7 fica muito perto desse valor. Através da Figura 25, pode-se afirmar que não consegue manter o mesmo nível de atencional durante dois minutos consecutivos.

Relação da aprendizagem na Disciplina de Educação Física com os índices atencionais.

Uma vez que este trabalho surge no âmbito da Disciplina de Educação Física, penso ser interessante observar como se estabelece a relação da aprendizagem com os índices atencionais.

Assim, posso afirmar que:

- Os alunos concentrados ou muito concentrados têm todos excelentes resultados nesta disciplina, à excepção da Maria Costa, que é uma aluna com algumas dificuldades e da Bruna Pinto, que é uma aluna média. Estas alunas conseguem atingir determinados resultados porque são esforçadas e atentas, caso contrário não conseguiriam atingir um nível satisfatório na disciplina.

Ainda no grupo de alunos concentrados, temos, por um lado, os alunos bem comportados, com excelentes resultados, e que exploram ao máximo as suas capacidades, e aqueles que têm bons resultados, mas são brincalhões e, por isso, não é possível potenciar ao máximo as suas capacidades.

- Relativamente aos alunos dispersos, muito dispersos ou dispersíssimos, há claramente três divisões:

(i) as meninas que, apesar de pouco faladoras, têm poucas bases na disciplina e erram, na maioria das vezes por distração;

(ii) os rapazes que obtêm valores muito bons, mas que necessitam de ser estimulados e chamados a atenção para que se concentrem apenas na sua tarefa e não prejudiquem os colegas;

(iii) aqueles que não atingem resultados excelentes por serem brincalhões e totalmente desconcentrados (sendo necessário estar sempre a direcciona-los para a tarefa).

Importância do estudo

Este estudo revelou-se extremamente importante, uma vez que para além de ser uma ferramenta muito útil para a descoberta de uma das causas das dificuldades de aprendizagem, foi fulcral na compreensão dos comportamentos dos alunos e contribuiu para a escolha de estratégias a implementar.

Para além do referido, foi possível entender que, quando motivados para a tarefa, os alunos conseguem estar mais concentrados. Segundo Rosselló (1997), a motivação determina a nossa selectividade atencional, podendo afectar a capacidade de atenção e susceptibilidade da distração, influenciando a aprendizagem e consequentemente o sucesso escolar. Exemplo disso são os alunos que segundo o teste de Atenção Toulouse – Piéron são concentrados, e

não têm um satisfatório aproveitamento escolar na maioria das disciplinas, excepto na Educação Física - excelentes alunos na componente teórica e prática.

Outro aspecto importante é a incapacidade da manutenção da atenção, mesmo quando o assunto em questão desperta a curiosidade do aluno. A maioria dos alunos estão altamente motivados para a disciplina de Educação Física e mesmo assim têm dificuldades de concentração, como é o caso do Rui Falcão.

Dado que o professor pode desempenhar um papel importantíssimo na aprendizagem dos alunos, a realização deste teste poderá ser um suporte para o professor, ajudando-o a conhecer a turma profundamente.

Com base nos resultados obtidos, o professor está em condições de adaptar o seu processo de ensino – aprendizagem, indo de encontro às dificuldades dos alunos. Por vezes, até poderá descobrir outros problemas que, à partida, poderão parecer estar ligados à falta de empenho do aluno, como é o caso do Rui Falcão, que têm um índice de atenção muito baixo, necessitando, à partida, de ser acompanhado por um psicólogo.

Pessoalmente, com este trabalho consegui melhorar a minha prestação enquanto professora estagiária, pois foi a partir dele que descobri respostas para muitas questões, o que me possibilitou intervir mais rápida e eficazmente. Ter a certeza de quem necessitava de mais intervenção da minha parte foi realmente importante. Depois de ter conhecimento dos resultados, consegui não só intervir mais rapidamente, como tomei medidas pré-activas. Por exemplo, nas explicações, tentava estar mais perto daqueles alunos bastante desconcentrados, como é o caso do Rui Falcão, para que eles sentissem a minha presença, aumentei a utilização da demonstração, utilizando os mesmos como exemplo, e criei mais variantes para os mesmos exercícios, pois assim aumentava ainda o interesse na tarefa, e sobretudo, no final das aulas faziam alguns jogos de concentração.

Por último, fica a ressalva de que estes resultados poderão ser úteis para os futuros professores nos próximos anos lectivos, possibilitando conhecer melhor os alunos e adequar o processo de ensino – aprendizagem,

desde o momento inicial, tendo como referência as capacidades de cada um dos alunos.

Conclusões

Depois de analisados os resultados obtidos neste estudo, chegamos às seguintes conclusões:

- Avaliação da atenção nas três vertentes:

A velocidade atencional média dos alunos é de 186,8%.

Quanto à exactidão atencional:

- 12,5% dos alunos são Muito Concentrados;
- 33,3% dos alunos são Concentrados;
- 33,3% dos alunos são Dispersos;
- 8,3% dos alunos são Muito Dispersos;
- 12,5% dos alunos são Dispersíssimos.

Quanto à resistência atencional, ao longo do tempo a concentração média da turma vai diminuindo, nunca atingindo elevados valores de trabalho (a curva de trabalho está sempre abaixo de 20).

- Os alunos mais concentrados da turma são o João Miguel Sousa, a Maria Costa e o Pedro Ferreira.
- Os alunos menos concentrados da turma são o Guilherme Bento, o Nuno Silva e o Rui Falcão.
- A relação entre um bom aproveitamento escolar e a concentração dos alunos é directa: os alunos com melhores resultados escolares são muito concentrados ou concentrados, com excepção da Ana Raquel Barreto.
- Os alunos com um insuficiente ou suficiente aproveitamento escolar são dispersos, muito dispersos ou dispersíssimos, com excepção do Pedro Ferreira (muito concentrado) e do Tiago Monteiro (concentrado).
- Na Disciplina de Educação Física, os alunos muito concentrados e concentrados têm excelentes resultados escolares, excepto a Maria Costa e a Bruna.

- Os alunos dispersos, muito dispersos e dispersíssimos são alunos com resultados escolares que variam entre o suficiente e o bom, mas que têm uma margem de progressão muito grande.

4.2 Área 2 – Participação na Escola

"O desenvolvimento profissional dos professores e a melhoria da criatividade da escola avançam simultaneamente" (Hoyle, 1972 cit. por Alonso, s.d., p.3)

A actividade do professor não pode e nem se deve balizar a uma sala de aula. Esta deve ser ampliada a toda a comunidade escolar, cabendo ao professor participar activamente nas actividades não lectivas da escola. Neste sentido, o estágio foi orientado não só para a minha evolução no processo de ensino – aprendizagem, mas também como parte integrante desta comunidade.

Desde sempre a Professora Cooperante fez questão de nos integrar na escola, não só apresentando-nos a todo pessoal docente e não docente, mas também através da nossa participação em todas as actividades em que intervinha. Esta área foi bastante explorada pelo Núcleo de Estágio, uma vez que tivemos a sorte de ter uma Professora Cooperante dinâmica, inovadora, criativa e muito profissional. Assim, colaborei nas actividades organizadas pelo Grupo de Educação Física, bem como da escola, auxiliei a Directora de Turma e ainda tive um papel activo no Desporto Escolar de Natação.

4.2.1 Actividades organizadas pelo Núcleo de Estágio

A primeira actividade em que participei foi a Ceia de Natal. Esta foi organizada pela nossa Professora Cooperante e pela professora Fátima Pereira. Embora tenhamos cooperado na organização da mesma, o nosso contributo ficou-se pela dinamização, fazendo, como disse na reflexão da mesma "...cartazes com a propaganda da Ceia, a lista das inscrições e as cartas com os convites aos professores reformados". Esta actividade foi dirigida

aos professores activos e reformados da escola e ao pessoal não docente. A fraca participação dos professores foi o único aspecto menos bom a ressaltar deste convívio. O jantar decorreu lindamente e a música e animação não faltaram! Todos teceram comentários positivos à organização e principalmente, mostraram-se muito agradados pelo ambiente que se criou. Como o Director, professor Vasco Grilo, referiu no alto do seu discurso, este tipo de encontros servem para fomentar o bom ambiente que deve existir na escola, uma vez que o objectivo final da mesma é ter um ensino de qualidade, para que consiga preparar os jovens quer para ingressar na universidade, quer para o mercado de trabalho. E esta Ceia de Natal, foi, na minha opinião um propulsor para o espírito de união que se quer no ceio dos professores e pessoal não docente, uma vez que todos conviveram, divertiram-se e libertaram todo o stress característico de final de período. Além disso foi mais um momento da minha integração na comunidade escolar e este aspecto é, talvez, um dos mais importantes a retirar. Conhecer os profissionais da instituição a que pertenço é essencial, não só para o bem dos alunos mas também para que eu possa aprender com aqueles que têm muita mais experiência do que eu.

O Dona Sport (Anexo 10) foi a grande actividade organizada pelo Núcleo de Estágio. Todos os anos, a ESDMII realiza uma prova desportiva inserida na Semana da Escola, e este ano não foi excepção.

A par das aulas, este foi o trabalho que mais gozo me deu fazer. Entreguei-me de corpo e alma, tal como os meus colegas e Professora Cooperante, para que todos ficassem com uma boa imagem dos professores estagiários e principalmente na Disciplina de Educação Física. Antes de mais, é necessário referir que a Professora Cooperante foi o nosso pilar. Esta prova foi vista por mim como um grande evento e sem dúvida que se não tivéssemos alguém para nos orientar, o resultado não seria o mesmo.

O Dona Sport – “Dona” devido à Escola Dona Maria II, e “Sport” por ser um dia desportivo, também foi co-organizado por duas professoras de Educação Física integradas no Projecto e Promoção de Educação para a Saúde (PEES). Não desmerecendo o trabalho das mesmas, tenho de dizer que

este ficou restringido à procura dos pontos de referência do peddy – paper e à angariação de patrocínios para o DJ e prémios.

Este dia desportivo realizou-se a 14 de Abril, mas a sua preparação começou bem cedo para que nada falhasse. Apostamos na dinamização da prova, enchemos a escola de sinais de trânsito, elaborados por nós, e fizemos dos corredores uma rua com sentido único – o das inscrições. Mas antes disso, já por época do Natal, mandamos pedidos de patrocínios para várias casas comerciais e é claro, fizemos o projecto da actividade, que se decompôs em duas grandes provas: o peddy – paper e as multi – provas.

Vários foram os dias focados só no Dona Sport. As férias da Páscoa foram passadas ou na escola a preparar um sem número de coisas, ou em casa a organizar toda a logística, já que este dia contou com a minha prestação em quase todas as tarefas. Desde a planificação do projecto Dona Sport, à sua publicidade, do pedido de patrocínios, até à angariação dos mesmos, e organização de toda a prova até à montagem do pódio, tudo teve a minha ajuda, o meu toque.

Certamente não irei expressar todas as tarefas que este longo dia envolveu, até porque já ficou patente que trabalho não faltou. Passo sim, a explicar a constituição da prova pois desta forma conseguirei demonstrar a grandeza da mesma. De manhã foi realizado o peddy – paper no centro da cidade, que culminou com música ao vivo durante os jogos tradicionais e cognitivos no centro de Braga. E à tarde as multi – provas, constituídas por cinco jogos: orientação às escuras, tiro ao alvo, caminhada unida, bola partilhada e por último matreco humano. Os matreco humano foi a actividade que mais impacto teve nos alunos e em todos que na escola entravam. Um insuflável gigante pronto a receber várias equipas, e não mais porque era impossível fazer inscrições no próprio dia. Muitos foram os alunos que nos pediam para participar nas provas da tarde. Se o peddy – paper mostrou à cidade jovens desportistas, as provas da tarde exibiram pompa e circunstância a quem passava pela escola e vontade em participar. Bem, mas a ideia dos matreco tem uma história. No início do ano, e esporadicamente durante o mesmo, os meus alunos chegavam atrasados às aulas. E porquê?

Estavam a jogar matrecos no café e distraíam-se nas horas. E pensamos que se os matrecos cativam tanto os alunos, por que não fazer uma prova desportiva que se assemelhasse aos mesmos? E assim foi.

Num total de duzentos alunos participantes, distribuídos por quarenta equipas, quinze alunos ajudantes, pertencentes à Associação de Estudantes, e treze professores de Educação Física, inclusive o Núcleo de Estágio, teve lugar o dia desportivo mais in da escola!

As dificuldades também estiveram presentes neste projecto. Estas tiveram relacionadas com a falta de experiência, com a multiplicidade de tarefas que se tinha de planear e sobretudo com a complexidade da organização. Como todos os obstáculos foram ultrapassados tranquilamente, apenas tenho na memória recordações positivas!

Os objectivos foram plenamente alcançados. Conseguimos dar a conhecer um pouco mais a nossa cidade, bem como a sua história, fomentamos o contacto dos alunos com a população da cidade, levando ao mesmo tempo a escola até à população, promovemos a actividade física e o estilo de vida saudável no meio escolar, proporcionamos novas experiências desportivas, enriquecemos o nível motor, cognitivo e social dos alunos e conseguimos estreitar relações entre os elementos da comunidade escolar.

Penso que de uma forma geral o Dona Sport correu muito bem e até o sol nos brindou. Todos nos deram os parabéns e mostraram-se encantados com a grandeza da prova, pois contou com um número de participantes nunca antes visto.

Embora tenha sido um projecto bastante exigente, foi sem dúvida gratificante realizá-lo. Estou consciente que há sempre aspectos para melhorar pois houve pequenas falhas, mas no âmbito geral, foi um sucesso perante a comunidade escolar. Espero que o mais importante tenha ficado na memória de cada um e que para o próximo ano lectivo a prova desportiva seja invadida de participantes, pois será um óptimo indício do nosso esforço e dedicação.

O Rastreio do IMC e percentagem de massa gorda (Anexo 9) foi a última actividade organizada pelo Núcleo de Estágio. Esta foi realizada em colaboração com o PPES e teve como objectivo primordial o despiste de

factores de riscos e doenças, algumas delas silenciosas, como é o caso da diabetes e da hipertensão, e a sensibilização de todos para a importância de adopção de um estilo de vida saudável.

O Núcleo de Estágio esteve encarregue da avaliação do IMC, % de massa gorda, peso e altura, três enfermeiros mediram a glicose e a tensão arterial e a professora Margarida do PPES, ficou responsável pela sensibilização daqueles que passaram pelo rastreio, através de desdobráveis com informações acerca dos alimentos. De salientar que este projecto foi aberto a toda a comunidade educativa, alunos de várias escolas, professores e assistentes operacionais passaram pela sala 7 para medirem a percentagem de massa gorda, o IMC, a tensão arterial e a glicose.

Depois de termos preparado uma prova da envergadura do Dona Sport, senti mais facilidades em organizar o Rastreio. Não obstante, também exigiu muito de mim. Elaborar cartazes chamativos, mas ao mesmo tempo informativos, reunir todo o material preciso, como por exemplo a tanita (aparelho que vê a percentagem de massa gorda corporal, o medidor de altura, produzir as fichas de registos e principalmente informar-me convenientemente sobre o IMC e a percentagem de massa gorda, reivindicou muito do meu tempo e atenção.

Tenho a certeza que esta actividade não deixou de ser importante e enriquecedora para mim, como para quem participou. Eu aprendi imenso e dei a conhecer informações importantes a todos que passaram pelo Rastreio. Penso que esta actividade deve ser sempre repetida, cada vez com mais postos informativos, pois é uma oportunidade fantástica de dar conselhos importantíssimos, bem como de promover a prática desportiva e um estilo de vida saudável.

4.2.2. Outras actividades

A primeira actividade organizada pelo Grupo de Educação Física foi a Visita de Estudo ao Campeonato Mundial de Desporto Escolar de Andebol (Anexo11). Uma vez que este campeonato se realizou na cidade de Braga, na última reunião de grupo, o nosso Coordenador do Desporto Escolar mencionou

que todos os professores de Educação Física interessados neste evento poderiam levar as suas turmas aos jogos, já que as assistências tinham carácter de visita de estudo. Como tal, no dia 23 de Março, eu, a professora Luísa e os restantes estagiários fomos assistir aos jogos Chipre – Portugal, Croácia – Itália e França – Eslovénia, no pavilhão da Universidade do Minho.

A deslocação dos alunos até aos jogos estava sob a responsabilidade dos Encarregados de Educação e portanto, as tarefas ficaram diminuídas, mas longe de terminadas. Antes de mais, eu e os meus colegas de estágio realizamos um projecto da actividade, no sentido de entender quais os benefícios da mesma e planear toda a sua organização. De seguida, foi necessário redigir e recolher as autorizações, elaborar o aviso para a directora de turma com os alunos participantes e organizar as fichas e textos de apoio para a aula de substituição para os três alunos que não compareceram.

Logo que nos foi dada a oportunidade de levar os nossos meninos a este campeonato, não hesitamos em fazê-lo, uma vez que esta Visita de Estudo tinha todos os condimentos para ser uma experiência única para todos. Para além de ser uma forma de apurar a cultura desportiva, foi um óptimo momento para cativar os alunos para o desporto escolar, para apoiar a equipa portuguesa, e principalmente para entender um pouco mais a dinâmica do jogo, pois abordaram esta modalidade nas aulas.

Esta visita foi a única saída com a minha turma e fez-me sentir muito bem no papel de professora. Foi um momento mais descontraído do que habitual, mas notei que apesar de estarem muito mais à vontade comigo, souberam discernir muito bem o papel de professor e aluno. Particularmente adorei a visita, pois para além dos benefícios acima referidos, aprimorei laços com os meus alunos e com as turmas dos meus dois colegas de estágio. Tenho a noção que foi um dia de muita responsabilidade, e no final do mesmo, aquando a sua reflexão, senti uma grande sensação de alívio por ter corrido tudo bem, e ao mesmo uma de alegria, por dever cumprido.

As obras da escola prejudicaram imenso a disciplina de Educação Física, bem como o seu grupo de professores que este ano lectivo foram os guerreiros do imprevisto e da dedicação. Mas apesar do esforço teve de haver

alguns cortes e os alunos saíram a perder, pois não foi possível realizar alguns torneios inter – turma. Apenas conseguimos efectuar o torneio de Xadrez, Ténis de Mesa e de Voleibol. Por incompatibilidade horária, não pude estar presentes nos dois primeiros, mas tal não se repetiu com o último.

Embora tenha sido uma actividade de todo o Grupo, a preparação do torneio esteve a cargo das professoras Anabela Amorim e Sofia Leite. Aos outros professores coube a tarefa de auxiliar no dia do mesmo.

Uma vez que houve jogos de manhã para o 11º e 12ºano e à tarde para o 10ºano, os professores foram escalonados segundo o horário habitual de leccionação. Desta forma, eu e outros professores ficamos responsáveis pelos jogos da parte da tarde. Segundo a organização estabelecida, eram os alunos quem arbitravam os jogos, e aos professores apenas cabia a tarefa de montar o espaço, organizar o calendário e gerir toda a logística.

Como tinha duas equipas da minha turma a participar no torneio, devo confessar que estive mais atenta aos seus jogos, do que propriamente a auxiliar, mas atenção: a minha ajuda não estava a ser necessária, pois no momento dos mesmos apenas era preciso cronometrar o tempo dos sets e estavam outros professores a fazê-lo. Relativamente à minha turma, tentei fomentar o espírito de grupo, pois este é dos principais valores que o desporto estimula. Confesso que também vibrei com cada ponto ganho por eles e passei o tempo todo a incentivá-los. No final venceram o torneio eu fiquei completamente orgulhosa e contente por eles!

Como conclusão geral do torneio, acredito que estas actividades são deveras importantes para todos e como tal devem ser repetidas e fomentadas nas escolas. Pessoalmente posso dizer que cresci, não só porque se aprende em todas os momentos da vida, mas essencialmente por ser a primeira vez que estive envolvida num torneio desta dimensão como professora. Apesar de já ter organizado vários torneios intra-turma, este envolveu um maior número de participantes e um sistema de classificação diferente. Sem dúvida foi um momento de aprendizagem, de consolidação de anteriores conhecimentos e de convívio entre alunos e professores de Educação Física.

Inserida no PEES realizou-se uma Caminhada ao Sameiro, no final do primeiro período e como é óbvio, envolveu toda a comunidade escolar. O Núcleo de Estágio, embora não tenha preparado a actividade esteve presente na organização da mesma, auxiliando na verificação dos alunos presentes, na distribuição de t-shirts e água, bem como na sua orientação durante o percurso pedestre. A partida para a aventura de 12km aconteceu às 10h da manhã e desde aí a animação não parou. Durante toda a caminhada tentei estar em contacto com todos os alunos. Inevitavelmente estive mais próxima daqueles que já conhecia, mas também consegui conversar com outros que desconhecia. Aquando da chegada ao Sameiro passei por certos grupos para ver se precisavam de alguma coisa e aproveitei o momento para confraternizar. Já no final, tal como outros professores, fui almoçar com alguns alunos. Esta caminhada foi muito positiva, no sentido, de mais uma vez, ajudar a estabelecer e afincar laços entre os alunos e professores, uma vez que nos momentos fora das aulas, o professor pode ser mais tolerante, brincalhão e companheiro. Pessoalmente aprendi imenso com toda a organização, pois sempre que imaginava caminhadas elas não eram acompanhadas de uma forte segurança. A escola, como um local seguro tem sempre de oferecer as melhores oportunidades, sem nunca esquecer as questões de segurança. Obviamente sabia que aquando as saídas para o exterior da escola, os professores têm de ser muito prudentes e cautelosos, só não tinha a referência do quão importante é ter um pouco mais de precaução. Como a Caminhada ao Sameiro envolveu um grande número de participantes, todos os alunos vestiram uma t-shirt igual, determinados professores andaram com carros de apoio a GNR comandou a caminhada nos locais com maior movimentação automobilística. Por isso, para além dos aspectos muito positivos relacionados com a confraternização, ficou, especialmente, a ideia dos vários meios necessários à sua conveniente organização.

Para concluir, na minha opinião, a actividade física é fulcral, não só para nos mantermos bem fisicamente, mas também psicologicamente saudáveis. Desta forma, a caminha foi um exemplo a seguir, não só pontualmente, mas todos os dias.

Ao longo da semana de 12 a 16 de Abril, a ESDMII celebrou a Semana da Escola e o Núcleo de Estágio marcou presença com a organização dos já mencionados projectos Dona Sport e Rastreio do IMC e percentagem de massa gorda. Durante toda a semana a Escola esteve envolvida em várias actividades, nomeadamente o Fórum das Profissões, palestras, o Tee Party, a Cerimónia Solene e ainda as actividades referidas anteriormente, proporcionando a toda comunidade educativa inúmeras experiências.

As duas actividades acima mencionadas foram aquelas em que estivemos directamente envolvidos, porém também ajudamos na organização do espaço para a Cerimónia Solene, e para o almoço de confraternização, que decorreram no último dia - sexta-feira de manhã, encerrando a semana comemorativa da nossa escola.

A Sessão foi dirigida por uma professora e ao longo da cerimónia foram vários os alunos que intervieram, quer para expressar as suas opiniões, como é o caso dos alunos do ensino profissional, quer para mostrar o seu país como fez uma aluna norueguesa que frequenta o programa de *Erasmus* ou mesmo para recitar um poema através do canto. Sem dúvida que esta cerimónia decorreu muito bem e terminou com chave de ouro, laureando vários alunos com prémios de mérito e excelência.

Penso que é merecidíssimo dizer o quão fantástica foi esta Semana. Toda a comunidade escolar foi mobilizada e a sua participação foi em massa. Várias foram as propostas que a escola facultou, cada uma delas fulcral no percurso escolar e também pessoal dos alunos, pois cada participação tinha uma meta, um objectivo bem definido e estruturado, no sentido de dar mais a quem o experienciasse. Pessoalmente gostei muito destes dias, por aquilo onde estive envolvida, uma vez que aprendi muito, mas também por ter sentido todas as energias voltadas para a semana da que foi e ainda é minha escola.

No meu entender, actividades como estas estimulam os alunos e apuram o prazer de frequentar esta escola, fazendo que se sintam felizes enquanto estudantes. Penso que têm de ser repetidas, e se possível mais vezes, pois são uma lufada de ar fresco para todos aqueles que frequentam este estabelecimento de ensino. Apesar de muito trabalhosa, foi sem dúvida

uma experiência deveras importante e completamente recompensadora. E como disseram os alunos durante o recital de um lindíssimo poema esta semana foi como “...uma bola colorida nas mãos de uma criança”.

4.2.3 A Direcção de Turma

Como já havia referido antes, o acompanhamento do Director de Turma foi uma das tarefas na qual estive envolvida, uma vez que cabe ao estagiário acompanhá-lo, inteirando-se das suas principais atribuições. Indo ao encontro das reais funções do Director de Turma, a Professora Cooperante forneceu-me uma série de documentos fundamentais para a compreensão do papel do mesmo, que analisei e interpretei. Posto isto, iniciei a minha principal tarefa como auxiliar da Professora Maria José Figueiredo, a Directora de Turma do 10ºC. Assim, através da Ficha Sóciobiográfica (Anexo 2) elaborada pela ESDMII e aplicada pela Directora de Turma e da Ficha de Caracterização Individual (Anexo1), realizada pelo Núcleo de Estágio e aplicada por mim, efectuei uma exaustiva caracterização dos alunos e apresentei-a na reunião intercalar de conselho de turma. De referir que apesar da Ficha Sóciobiográfica ser completa para as outras disciplinas, fica aquém das expectativas para a Educação Física, e por isso, utilizei a Ficha de Caracterização Individual do Núcleo de Estágio, com o intuito de dar a saber aspectos directamente relacionados com a saúde e o desporto.

A apresentação da turma na reunião intercalar de Conselho de Turma foi um momento francamente stressante. Sabia que naquele instante iria ter todos os olhares concentrados em mim e especialmente, iria ser uma oportunidade soberba de me integrar e ganhar o respeito das outras professoras (a turma C apenas tem professores do sexo feminino). Portanto preparei-a ao mínimo pormenor e gentilmente distribuí uma caracterização resumida a cada professora para melhor compreenderem os alunos.

Conhecer as características da turma que leccionamos é fundamental para poder intervir com sucesso durante todo o processo de ensino – aprendizagem. O aluno é o centro de todo o processo, e como tal, é essencial ter um conhecimento mais pormenorizado de cada um, assim como a mancha

geral da turma. Neste sentido, esta colaboração com a Directora de Turma foi basilar para o meu percurso enquanto professora.

Por incompatibilidade horária, não foi possível acompanhar a Directora de Turma tal como desejaria, e portanto, o meu crescimento aconteceu de forma invulgar. A sala dos Directores de Turma era a minha e dos meus colegas, a segunda "casa" dentro da escola. Todas as impressões que necessitávamos, e que eram muitas, foram feitas nesta sala. Na verdade já éramos conhecidos entre os professores, muito pela presença assídua e pela ajuda, também esta incomum, que lhes fornecíamos, pois ou ajudávamos alguns que não tinham tanto traquejo com os computadores ou então, simplesmente, éramos técnicos de impressoras, já que as mesmas estavam sempre "a fazer das suas". E foi assim que aos poucos me apercebi da quantidade de tarefas que os Directores de Turma têm à sua responsabilidade. Não posso deixar de mencionar o dossier da Directora de Turma. Era na mesma sala que os professores guardavam os seus documentos e, com a permissão da professora Maria José Figueiredo, de quando em vez, consultava o seu dossier, para melhor entender a sua organização e qual o seu conteúdo. Como aluna apenas tinha a percepção que o Director de Turma era um mero intermediário entre professores e Encarregados de Educação, e foi através da troca de "dar e receber" que me apercebi o quão enganada estava. Ser Director de Turma é criar a ponte entre pais, alunos e professores, é tratar de uma série de burocracias, é conhecer verdadeiramente cada aluno da turma e guia-lo no seu caminho, é no fim de tudo, ser a mãe e o pai da escola!

4.2.4 Desporto Escolar, uma experiência irrepetível!

Felizmente, a minha participação na escola foi activa, aprendi imenso e o Desporto Escolar de Natação foi mais um inexplicável contributo para o meu desenvolvimento.

Uma vez que a Professora Cooperante ficou responsável pelo Desporto Escolar de Natação (Anexo12) foi-nos dada a oportunidade de integrar no grupo – equipa como professores. Desde o momento inicial, os nossos objectivos, do Núcleo de Estágio, prenderam-se com o desenvolvimento das

competências necessárias para a formação de indivíduos tolerantes, responsáveis, autónomos, solidários, trabalhadores, com espírito crítico e moralmente interventivos, com a adaptação ao meio aquático e aprendizagem/aperfeiçoamento da técnica dos diferentes estilos e com a identificação de possíveis talentos desportivos.

A Natação é uma das minhas modalidades desportivas preferidas e como tal, para mim, foi fantástico participar no Desporto Escolar. Este funcionou ao longo de todo o ano lectivo nas Piscinas da Rodovia e contou com a presença de cerca de trinta alunos. As aulas decorriam à sexta-feira, de manhã e de tarde e estavam sempre presentes os três professores estagiários e a Professora Cooperante. Como o Desporto Escolar também visa a competição entre as várias escolas, o nosso grupo - equipa além das aulas, participou em algumas provas, que posteriormente passarei a citar.

As aulas de Natação eram como um relembrar dos momentos que passei em Didáctica I de Natação, pois sempre estive acompanhada dos meus colegas. Apesar de não ser um caminho individual, não deixou de ser muitíssimo importante. A aprendizagem foi grande e aumentou significativamente a minha bagagem de conhecimentos, pois a relação que se estabelece com estes alunos é um pouco diferente daquela que encontramos nas aulas. Não querendo estabelecer relações, mas já o fazendo, considero o Desporto Escolar como “um meio termo” entre as aulas e o treino, e portanto leva-nos a intervir de um modo diferente. Ele é um veículo para o desporto de alta competição, e como tal tem de ser muito bem explorado e cuidado.

Enquanto as aulas foram a oportunidade de aprimorar os conhecimentos, as provas foram os momentos de total aprendizagem, principalmente a que o Núcleo de Estágio organizou. Estas envolvem um infinito de tarefas que um só professor dificilmente consegue gerir. Infelizmente o Coordenador do Desporto da ESDMII não deu o apoio necessário à Natação e portanto, fomos nós quem preparou tudo. Organizar um encontro desportivo para vários atletas de diferentes escolas não é simples. Elaborar programas, resolver burocracias, organizar as provas e os alunos, preparar lanches, cuidar dos prémios, entre outras funções deu-me uma visão completamente diferente

do Desporto Escolar. Foi através da minha participação activa enquanto professora que me apercebi das fraquezas deste em Portugal. Como é possível as escolas não terem verbas suficientes para equipamentos? Como é possível só os alunos do escalão juvenil poderem participar em provas regionais e nacionais? Que desporto o nosso país quer ter? Futebol? Talvez, pois não é dada possibilidade às escolas de desenvolver um projecto único e com futuro. Hoje se os professores querem contribuir para uma população mais activa têm de lutar sozinhos e têm de bater de porta em porta para que os seus alunos possam desfrutar do sabor que a competição desportiva dá!

Por isso mesmo, o Desporto Escolar foi um dos condutores da minha alegria, mas também frustração. Depois de não entender o contra-senso de querer jovens de todas as idades a praticar desporto e depois só alunos juvenis poderem participar em competições regionais e nacionais, vem ainda o descalabro total, senão vejam: três alunos da ESDMII nadam na prova nacional que dá acesso à prova internacional, este ano a realizar em França. Ficam em primeiro lugar nas provas que antecipadamente foram definidas como de acesso aos internacionais, mas depois, no momento de receber o tão gloriado prémio, ficam a saber que afinal as suas provas não dão acesso. E porquê? Porque alguém, decidiu que iriam ser outras as provas. Mas como isto é possível? O que o professor pode fazer quando nem oportunidade teve para acompanhar o seu aluno às competições por falta de verbas? Infelizmente nem respostas conseguimos obter para consolar os nossos alunos. O que fizemos? Prometer que nunca mais isto iria acontecer. Será que o devíamos feito? Não sei, mas sei que os pais prometem sempre aos filhos que nada de mal irá acontecer, e foi isto que eu, pelo menos tentei fazer - proteger os meus eternos meninos!

Empenho, dedicação, alegria e paixão foi o que todos os dias dei à minha ESDMII!

4.3 Área 3 – Relação com a Comunidade

“O professor deve estabelecer relações estreitas entre a escola e a comunidade visando educar indivíduos com identidade pessoal e cultural, capazes de compreender a sociedade na qual vivem, de participar activamente e de transformá-la.” (Adurramán et al., 1999, p.160)

4.3 1 À descoberta do meio

A educação deve promover a formação integral do indivíduo, enquadrada com o seu ambiente social e cultural, uma vez que o processo educacional projecta-se numa dupla direcção. Se por um lado a aprendizagem é afectada por tudo o que envolve os alunos e constitui a sua cultura, por outro, os alunos, com a sua aprendizagem, influenciam o ambiente social. Assim, o professor deve compreender as componentes mais significativas da identidade da comunidade onde a sua escola se insere, de forma a dar sentido à sua prática pedagógica.

Tendo como foco principal a disciplina de Educação Física e por conseguinte parte dos seus objectivos, o Núcleo de Estágio realizou uma análise das condições locais através de uma descrição detalhada do meio envolvente da escola, nomeadamente das infra-estruturas e oferta desportiva. A adopção de um estilo de vida saudável é algo que está intrínseco à nossa disciplina, e como tal, esta pesquisa foi deveras importante. Promover a prática desportiva fora do ambiente escolar é algo que na minha opinião deve ser explorado, mas também fundamentado! E foi com o intuito de dar resposta a mais um desafio, que tive a percepção de que as freguesias mais representativas da ESDMII contêm boas condições para a prática desportiva. De salientar as Piscinas da Rodovia, que estão em muito boas condições, os Campos de Ténis, os Campos da Rodovia, que acolhem dezenas de famílias ao fim-de-semana e o Parque da Ponte que apesar de não oferecer uma panóplia de espaços, neste local as pessoas encontram um ambiente calmo e refrescante, onde podem praticar desporto. Todos estes espaços são abertos ao público em geral e em alguns deles a entrada é gratuita. Para além destes locais, ainda há muitos outros que funcionam como ginásios ou clubes, onde as

peessoas têm de se matricular para praticar a modalidade pretendida. No geral, verificam-se mais campos de futebol, embora tal facto não seja limitador da prática das restantes modalidades, já que há variados espaços que podem ser explorados para a prática de actividade física.

Resumindo, o Município de Braga está bem equipado para a prática desportiva, facto este que contribui para uma população mais activa e, consequentemente, alunos melhor preparados fisicamente.

Ainda que tenha chegado a uma conclusão positiva do ponto de vista de instalações, quando observo o que está à minha volta, vejo alunos que não usufruem destes espaços como deveriam. Portanto, coube-me a mim, enquanto professora, chamá-los a atenção para tal, e incentivá-los para a prática desportiva.

4.3.2 Os jovens de hoje serão os “Homens” do amanhã

Qual é a mais-valia de ter espaços desportivos de excelência se não são explorados? Esta era a questão que se impunha após a caracterização do Meio Desportivo. Se por um lado a cidade de Braga tem espaços maravilhosos para os jovens praticarem desporto, por outro, eu tinha alunos com pouca vontade de os procurarem. O que fazer? Dar a conhecer, incentivar e dar o exemplo! E assim foi. Inicialmente o meu trabalho passou pelo reconhecimento dos locais mais apropriados para a prática desportiva, uma vez que embora todos os alunos fossem de Braga, desconheciam as potencialidades de tais locais. De seguida, passei para a motivação, pois na realidade, muitos dos jovens necessitam apenas de um pequeno incentivo. E relativamente a este aspecto, penso que não adianta incidir somente a nossa intervenção na influência da actividade física na saúde, pois assim serão poucos os adolescentes que tomarão atitudes preventivas. Na minha opinião, a motivação dos mesmos passa por outras questões que vão desde a sua imagem, até ao convívio com os amigos. Portanto, as intervenções junto da minha turma também passaram pelo incentivo da prática física e desportiva como um meio propulsor de convívio, festejo e união. Por fim, o exemplo. As aulas de terça-feira, o “inquérito”: quais os alunos que praticaram desporto no fim-de-semana e o quê

(e também eu respondia às perguntas). Aulas de quinta-feira, o “estímulo”: dar exemplos do que poderiam fazer. Na verdade, estes momentos foram surpreendentemente importantes, pois consegui atrair muito dos meus alunos para a prática desportiva. Para poderem perceber o quão essencial foram, no final do ano eram eles que me inquiriam e convidavam para ir para a Rodovia correr e jogar futebol!

Os jovens de hoje serão, no futuro, aqueles que terão o mundo nas suas mãos, e como tal, enquanto formadores temos de incidir a nossa intervenção junto deles. Desta forma, para que eles possam ser indivíduos activos na construção de um mundo melhor, ao longo do processo ensino – aprendizagem, pautei pela procura incessante de um aluno responsável.

4.3.3 Encarregados de Educação, elementos activos na Comunidade Escolar?

A imaturidade dos nossos alunos, um problema dos encarregados de educação ou da escola?

Fazemos parte de uma sociedade cada vez mais complexa onde os pais delegam a função de educar aos professores. Como já foi referido, os pais de hoje limitam-se, e nem sempre, a castigar os filhos por mau comportamento. E digo nem sempre, uma vez que denota-se que estamos num mundo onde as crianças e os jovens são extremamente protegidas, e por isso, não têm noção de responsabilidade.

Deparamo-nos com uma situação que necessita, urgentemente, de ser resolvida. Se por um lado temos a escola que apesar de assumir as suas responsabilidades, inevitavelmente não consegue aguentar com toda a educação do aluno, por outro temos os pais que vivem ocupados com a sua vida profissional e que culpabilizam os professores pela actuação dos filhos. Há algo que necessita de ser ultrapassado e como tal, ao longo do ano tentei minimizar a tão referida infantilidade dos meus alunos com tarefas que fomentavam a responsabilidade. A par disso, tentei estar em permanente contacto com a Directora de Turma, uma vez que esta era a intermediária de pais e professores, como também estabeleci um contacto com a representante

dos pais. Tudo para tentar unir pais e professores com o objectivo permanente de potenciar o crescimento dos alunos.

Como Silva (2009) refere, o professor para além de ser um gestor da aula, é um gestor administrativo, de relações pessoais, e ainda, um gestor de tarefas de interacção entre os variados elementos da comunidade. Foi nesta perspectiva, e tendo em conta o acima referido, que o Núcleo de Estágio se empenhou para criar diferentes actividades que juntassem toda a comunidade escolar em prol de um estilo de vida saudável.

4.3.4 Todos juntos por uma escola melhor

Torna-se cada vez mais evidente que o empenho do professor não se pode restringir aos seus alunos. Todos os elementos directamente a eles ligados são alvos a sensibilizar para a adopção de um estilo de vida saudável, pois é na interacção diária que se perpetuam os costumes. Assim, no sentido de promover a ligação entre alunos, professores, pessoal não docente e encarregados de educação, em torno da escola e da actividade física, o Núcleo de Estágio realizou um projecto denominado Pentatlo, que visava o desporto em prol da comunidade. Uma vez que esta actividade ia ao encontro de uma outra que o PPES tinha pretensão de realizar, decidimos em reunião de grupo, formar uma só actividade – o Dona Sport, atrás referido. Como esta actividade ocorreu num dia de semana, impossibilitou a presença dos encarregados de educação, mas não deixou de ser um foco de atenção para os restantes elementos da comunidade educativa. Levou a escola à comunidade envolvente, já que os alunos saíram e fizeram actividades pelo centro da cidade e interagiram com a população de Braga. Creio que esta actividade conseguiu reunir todos os elementos precisos para unir a comunidade e a escola. Alunos completamente motivados em torno da actividade física e ainda um sentido de pertença à sua cidade.

Se o Dona Sport conseguiu unir a cultura, a actividade física, alunos e professores, o Rastreio do IMC e percentagem da massa gorda reuniu não só os alunos, professores e assistentes operacionais da nossa escola, como também de escolas vizinhas que estavam a participar no Fórum das Profissões

e Laboratórios Abertos, que decorriam em simultâneo. Sem dúvida que este último projecto trouxe uma maior variabilidade de participantes à nossa escola, facto este deveras positivo, pois conseguimos reunir várias faixas etárias em torno de uma actividade promotora de um estilo de vida saudável. Além disso, foi a partir desta que conseguimos alertar para doenças silenciosas e não menos perigosas que outras conhecidas e explicar o quão importante é o exercício físico no combate das mesmas. Penso que esta actividade foi também ela fundamental, pois cada pessoa que passou pelo rastreio ficou mais informada do mundo consumista e sedentário que nos rodeia e sobretudo consciente do que precisa para o mudar – começar por se tornar ela própria mais activa.

Como foi aludido até agora, é através do conhecimento do contexto que o professor consegue dar as coordenadas correctas para uma vida em sociedade, pelas quais a cultura se orienta. Foi segundo esta orientação que pautei o meu percurso, procurando ser sempre um elemento activo que procura identificar-se com a escola e com seu Projecto Educativo.

4.4 Área 4 – Desenvolvimento Profissional

“É essencial que na formação inicial se lancem as bases para que se crie o hábito de se utilizar a reflexão como uma ferramenta essencial, fundamental e central do processo de desenvolvimento e melhoria das práticas profissionais.”
(Rodrigues, 2009. p.xi)

De acordo com o Documento Orientador das Normas que balizam o Estágio Profissional 2009/2010, esta área engloba actividades e “vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, fomentando o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação”. Desta forma, cabe a cada professor estagiário utilizar diferentes estratégias que o levem ao seu desenvolvimento profissional.

Assim, o trilho que percorri foi dotado de um conjunto de estratégias que me trouxeram até aqui. A investigação/reflexão/acção sempre estiveram na base do meu processo formativo com o intuito de dar resposta a dois objectivos: ensinar e aprender. Concomitantemente, todo o meu estágio profissional transpira reflexão. Nunca participei numa actividade sem depois recair sobre o balanço da mesma, nunca saí duma reunião de Núcleo sem reflectir sobre os erros, nem tão pouco leccionei uma única aula sem posteriormente reflectir sobre ela.

Segundo Rodrigues (2009) “É fundamental que esta prática da reflexão seja entendida como a melhor e mais eficaz forma de dar resposta a uma actividade profissional que se caracteriza pela complexidade dos saberes e a incerteza das situações” (p.14), e como tal o meu trajecto foi pautado pela reflexão. Hoje não sou apenas uma professora que conhece a importância da reflexão, mas sim uma acérrima defensora do acto reflexivo, pois tenho consciência que não chega procurar soluções, mas sim dar sentido e razão à nossa prática. Tenho consciência de que este é indubitável para o crescimento e desenvolvimento de um professor, pois assim se poderá iniciar um processo de alterações de crenças, que porventura poderão ser fulcrais no processo de ensino – aprendizagem.

Permitam dizer que a reflexão é um meio para chegar a um fim!

4.4.1 Menos é mais!

A reflexão novamente presente e eu chego à conclusão: menos é, sem dúvida, mais. Como devem prever, foi através do acto reflexivo que cheguei a esta conclusão. Embora fosse um assunto já discutido muitas vezes, só depois de ter ponderado e analisado todas as perspectivas cheguei, conscientemente, à certeza de que é preferível consolidar determinada modalidade, do que experienciar várias e não aprender nenhuma. Talvez seja devido ao “mais” que os professores de Educação Física se queixem que todos os anos têm de iniciar determinado conteúdo do zero. Sei que este assunto é polémico, uma vez que pode ser visionado por vários pontos de vista, mas acho importante marcar a minha opinião, já que esta agora é fundamentada. A título de

exemplo, os meus alunos, apesar de já terem experienciado a Ginástica Artística nos anos anteriores, chegaram à minha aula sem saber fazer um rolamento! E porquê? Segundo eles todos os anos abordavam tal modalidade, mas como diziam “tínhamos para aí três aulas, nós sempre tivemos medo e não conseguíamos fazer”. Realmente com três aulas até poderiam perder o medo e fazer uma ou duas vezes bem, mas o que adianta se a matéria não fica consolidada? Felizmente, na ESDMII, os professores de Educação Física pensam da mesma forma, e como tal, são os alunos que saem a ganhar.

“Menos é mais” foi um lema que adoptei várias vezes de forma estratégica para eu mesma não desanimar. As condições que dispomos na faculdade não são, de todo, idênticas ao contexto real. Embora no âmbito de Didáctica I e II já tivesse experimentado a leccionação em diferentes escolas, todas elas dispunham de melhores instalações desportivas. Quando cheguei à ESDMII assustei-me com o ginásio pequeno. Era tão pequeno que fazia jus ao nome. Posteriormente e devido às obras já referidas na escola, aconteceu o mesmo com os espaços exteriores e ainda depois, pensando que pior não seria possível, retiraram mais espaço o ginásio pequeno. As dificuldades foram vencidas e o meu desenvolvimento foi mais profundo, pois desde o primeiro momento pensei que o facto de ter “menos” instalações faria de mim “mais” preparada para o futuro profissional.

Embora esteja plenamente consciente de que todas as dificuldades me fizeram dominar diferentes aspectos imprescindíveis, também sei que tal não chega para adquirir a competência. A formação contínua é algo indispensável, pois só assim o professor tem capacidade de se “reciclar” e actualizar. Exemplo disso foi a minha confrontação com o Badminton. Esta modalidade foi completamente nova para mim, já que nunca a tinha praticado, mesmo durante a minha vida escolar. Foi através da reflexão, da pesquisa, do contacto com outros professores e da experimentação que superei mais um desafio. A paixão pela profissão é algo que espero nunca perder, pois leva-nos à procura incessante da melhor forma de actuação, da competência. Ser competente não é apenas dominar um conjunto de habilidades, mas sim dominar os conteúdos e ter capacidades de os transmitir. Por isso, o meu desenvolvimento

profissional continuará a ser afincadamente marcado pela formação contínua e pela reflexão.

4.4.2 Documentos surpreendentemente enriquecedores

As tarefas práticas que estão interligadas com esta área são a Análise do Sistema Educativo, o Projecto de Formação Individual (PFI) e o presente Relatório de Estágio. Todas elas foram fundamentais e inquestionavelmente têm de ser documentos explorados pelos estudantes – estagiários.

A análise do Sistema Educativo (Anexo 13), definida no início do ano lectivo como um projecto a desenvolver, acabou por ser banida pela faculdade. Mas uma vez que eu, a Professora Cooperante e os meus colegas de estágio logo nos mostramos motivados com um dos temas definidos, decidimos iniciar desde cedo este projecto. Fizemo-lo por achar que seria mais um elemento de aprendizagem e ligação à comunidade escolar. O nosso tema intitulava-se “Projecto de Promoção e Educação para a Saúde - Desafios para a disciplina de Educação Física e para o professor de Educação Física”.

Uma vez que este trabalho acabou por não ser apresentado na faculdade faço uma breve passagem sobre o mesmo, com o intuito de dar a conhecer alguns ganhos que o Núcleo de Estágio obteve. Assim, optamos por iniciar o projecto dando enfoque à legislação, passando por uma breve revisão acerca do trabalho desenvolvido sobretudo na nossa escola e por fim, fechando-o com um leque de desafios para o professor e para a disciplina de Educação Física. A título de exemplo, achamos que na aula deveriam existir espaços para debates sobre a actividade física e seus benefícios, e fora da mesma podiam-se criar sinergias com outras disciplinas e organizar actividades de promoção da saúde (actividade física e a alimentação), sensibilizar a escola para a alimentação da cantina, bar e máquinas, convidar atletas de alta competição para um debate aberto a toda a comunidade escolar, realizar um rastreio do IMC e percentagem de massa gorda, promover o desporto junto da Associação de Estudantes, realizar um dia desportivo ou uma “semana saudável” (promover a alimentação cuidada e fazer demonstrações desportivas

nos intervalos), e por exemplo explorar espaço desportivos como o Parque da Rodovia.

Na minha perspectiva, todos os estudantes – estagiários deveriam ter elaborado este trabalho, pois foi uma mais-valia. Como podem observar, actividades pensadas neste projecto foram passadas para a realidade e trouxeram dividendos muito satisfatórios. Portanto, se todos os Núcleos de Estágio tivessem feito trabalhos sobre outros temas relacionados com o Sistema Educativo e depois os partilhassem, como estava previsto, ficaríamos com uma visão mais alargada e enriquecida deste sistema tão complexo, e poderíamos aplicar novos projectos no contexto real.

O PFI, foi, este sim, um documento obrigatório na nossa passagem pelo mestrado. Hoje entendo os meus alunos quando não compreendiam a importância de uma certa actividade, por mais que lhe fizesse ver o seu lado positivo. Como ainda aluna, senti o mesmo aquando a realização do PFI. Na época foi complicado projectar as minhas possíveis dificuldades, mas posteriormente apercebi-me do quão importante era prevê-las. Meditar sobre o assunto faz com que arranjemos soluções pré-activas e por isso ajuda-nos a ser melhores. Neste sentido este documento foi mais um momento de reflexão, pois só através da ponderação e cogitação da minha intervenção, consegui fazer este plano de intenções que foi o PFI. Outra das dificuldades sentidas estabeleceu-se ao nível da organização e definição de todos os objectivos, bem como das estratégias para colmatar possíveis dificuldades. Elaborar um plano de intenções que se quer completo, requer muita reflexão e premeditação, e portanto o PFI foi um documento revelador de uma enorme importância, uma vez que me serviu de guião ao longo do ano.

Tendo a reflexão como ponto de partida e também de chegada, é imperativo mencionar o presente Relatório e Estágio. De acordo com Schön (1987), há três tipos de reflexão, sendo elas a reflexão na acção, a reflexão sobre a acção e a reflexão sobre a reflexão na acção. Como tal, o Relatório de Estágio mostra-se como um momento de excelência para reflectirmos sobre a reflexão na acção, já que me permite “olhar” criticamente sobre a minha prestação e evolução ao longo de todo o processo de estágio.

Apesar de não estar incluído neste “pacote de tarefas”, eu e os meus colegas de estágio tivemos de realizar um dossier com todo o nosso percurso. À semelhança do dossier individual que temos de ter em suporte digital, elaboramos o dossier de grupo em suporte de papel. Em duas capas bem preenchidas, temos patente o caminho que Núcleo de Estádio da ESDMII percorreu. São como se tratassem de dois livros biográficos da nossa passagem, do nosso trabalho e a perpetuação do nosso esforço, na escola e para a escola. Tenho um sentido de pertença, que os meus colegas também o devem ter, indescritível. Se pudesse guardava-os para todo o sempre, só para recordar os momentos de felicidade que este ano vivi. Mas sei que irão ficar no futuro novo gabinete para ajudar outros estagiários que irão passar por lá e para também, se necessário, ajudar qualquer outro professor, e por isso fico imensamente orgulhosa. Não posso acabar sem antes dizer que similarmente a todos os trabalhos concebidos, o dossier foi alvo de uma reflexão cuidada, pois toda a sua organização reflecte a nossa alma e dedicação.

4.4.3 Sem eles tudo seria diferente

Como uma aspirante a professora competente, ao longo do ano tive o cuidado de fazer formações que me pudessem ajudar na condução do processo ensino – aprendizagem, pesquisei sobre o que tinha mais dificuldades e sobretudo recorri à ajuda dos professores, nomeadamente às sugestões do Professor Orientador.

A Professora Cooperante foi sem dúvida um pilar e uma fonte extraordinária de ensinamentos. É impossível defini-la em traços gerais, mas talvez se disser que é uma professora competente que dignifica a disciplina e os professores de Educação Física, penso que já estou a revelar algo significativamente esclarecedor. Desde o primeiro momento senti que estava em “boas mãos”, pois sempre exigiu o melhor de nós, mas também nos ajudou, apoiou e até mimou! Esteve presente em todas as aulas, reflectiu até os mínimos pormenores e fez de nós professores práticos, empenhados e principalmente insatisfeitos. Querer sempre mais, tendo o aluno no centro de

todo o processo é realmente importantíssimo e fulcral para o incremento de boas práticas.

Os meus colegas de Estágio e amigos, João e Luís, também eles foram essenciais. Formamos um Núcleo de Estágio forte e unido, com vontade de aprender sempre mais. As dez aulas assistidas foram multiplicadas muitas vezes e o resultado foi um crescimento muito maior. Assistir, partilhar e trocar de opiniões foram ideais sempre presentes e posto isto, a nossa evolução só teve margens para aumentar velozmente.

E os meus alunos, aqueles que foram a minha inspiração, vontade, garra e determinação durante o estágio. Eles foram únicos, mágicos e sobretudo fontes de inspiração. Como um aluno nos pode dar tanto! Eles foram a minha motivação para ultrapassar todos os obstáculos e a chave de imensas respostas. Foi na preciosa interacção professor – aluno onde eu mais cresci e desenvolvi, foi com eles que me realizei profissionalmente.

Mas tudo só foi possível porque reflecti. E inevitavelmente acabo e começo este ponto por dizer que a reflexão constitui o elemento primordial no contexto da formação e em todo o processo de desenvolvimento profissional.

5. CONCLUSÃO E PERSPECTIVAS PARA O FUTURO

Conclusão e Perspectivas para Futuro

Cheguei ao fim desta longa e ao mesmo tempo tão curta caminhada. Cheguei ao fim da experiência mais marcante de toda a minha vida. Cheguei ao princípio de uma nova etapa que se avizinha. Cheguei...

Lembro-me da primeira vez que entrei na nossa faculdade, senti uma energia tão positiva que me encantei. Sei que estava orgulhosa de ter conseguido entrar na mais conceituada faculdade de desporto em Portugal e por isso prometi a mim mesma dar o melhor de mim para ajudar a manter o bom nome desta instituição e principalmente para realizar o meu sonho. E assim foi, ao longo de quatro anos o meu percurso foi pautado pela determinação e superação constante que o desporto tanto nos ensina.

Dia 7 de Setembro. Tão marcante na minha vida por inúmeras razões, por coincidência ou talvez não, foi o dia em que pisei pela primeira vez aquela que hoje considero a minha escola. Uma multiplicidade de sentimentos inundaram-me de energia e força que nunca antes tinha sentido. A magia de entrar num conto de fadas esteve tão perto de mim que a consegui apanhar! Guardei-a até hoje.

Se já antes, desde o início do percurso como estudante universitária, eu tinha vontade de aprender sempre mais, depois de ter visto as caras dos meus alunos, essa vontade despoletou. Todo o meu desenvolvimento profissional passou a ter um sentido real, o crescimento dos meus alunos. Para tal, investi no processo de investigação/acção/reflexão, que me acompanhou em todos os momentos desta jornada.

Durante o Estágio Profissional não só elevei o grau de exigência para comigo, mas também para com os meus alunos. Para mim, ser professora é dar todos os dias o máximo de mim, para o receber em troca. Foi durante o processo de ensino – aprendizagem que apercebi quão o professor aprende com os alunos, pois foi com eles que vivi realmente o significado da expressão “o saber não ocupar lugar”. Foi no porquê dos alunos que eu elevei o patamar e destruí tudo o que sugeria facilitismo. O bom professor não é aquele que no final da aula apenas conseguiu pôr a turma animada, ou o que não ensina e

depois dá boas notas. Esses são os professores faz de conta, são os que contribuem para a difamação da disciplina de Educação Física na sociedade. Eu não! Não compactuo com qualquer tentativa de minimizar a única disciplina, a par da nossa língua materna, que acompanha o aluno do 1º ao 12º ano de escolaridade. Por isso, tracei objectivos exigentes, mas claro, exequíveis.

Trabalhei para que os meus alunos crescessem nos conhecimentos teóricos, nas habilidades, nas atitudes e nos valores. Quis que fossem desportivamente cultos, que conhecessem o verdadeiro valor da união e espírito de grupo e soubessem o quão importante é fair-play. Quis-lhe inculir a autonomia, mas ao mesmo tempo a cooperação, a vontade de superação, mas também o respeito por si e pelo colega. Enfim, que dominassem as habilidades motoras, mas que tivessem sempre presente conceitos psico-sociais essenciais para uma vida em sociedade. Não esqueci, é claro, de fomentar hábitos de vida saudável, não só através da explicação da importância da adopção de um estilo de vida saudável, mas também do incentivo para a prática desportiva. Em todas as aulas tentei inculir o gosto pela actividade física regular, indo ao encontro de cada um. Lutei para que todos, sem excepção, tivessem uma imagem positiva da aula de Educação Física e da importância da mesma e dediquei-me, horas sem fim, para que ficassem na memória com uma imagem positiva da professora estagiária de Educação Física.

Encarei este estágio como etapa essencial da minha formação e tentei aprender com tudo o que vi. Toda a ESDMII foi reveladora de novos conhecimentos. A Professora Cooperante foi sem dúvida a pessoa que mais me ensinou em todo este processo. Sou o que sou, muito pela sua dedicação, empenho e persistência. Os meus colegas de estágio, que me ajudaram a crescer e ser melhor e os outros professores, que por vezes eram alvos de espreitadelas nas suas aulas por mim, foram muito importantes. Todo o pessoal não docente que à sua maneira me ajudou a ser melhor e principalmente os meus meninos que fizeram de mim uma pessoa realizada foram essenciais para o meu desenvolvimento profissional.

Sei que um longo e duro percurso me espera. O desemprego assusta milhares de professores, mas não irei desistir. Dei tudo de mim durante estes últimos cinco anos para ficar mais perto daquilo que me deixa profissionalmente feliz, dar aulas. Continuarei a apostar na minha formação, pois só assim poderei evoluir. Durante o próximo ano irei tentar aproveitar ao máximo da experiência que irei ter na nossa faculdade. Espero que a bolsa de investigação seja um teste às minhas capacidades de investigação, tão importantes no professor, e que depois possa transpor os conhecimentos adquiridos na escola, quando tiver a oportunidade e a sorte de leccionar.

Não posso acabar o Relatório de Estágio sem falar dos aplausos mais importantes da minha vida. Escrevo isto sem vaidade, mas sim com um enorme orgulho e muito carinho.

O 10^oC foi a turma com melhor aproveitamento escolar a Educação Física no 3^o Período. O João Miguel Sousa, foi o primeiro aluno a tirar 20 valores com a minha Professora Cooperante, o Pedro Ferreira deu-me um presente valioso – uma t-shirt a dizer “És a minha professora preferida” e todos os outros ficaram rendidos ao vídeo que lhes fiz no final do ano, prometendo-me nunca mais se esquecerem da turma e das professoras do 10^oC.

O coração bate, bate tão forte, as lágrimas enchem-me os olhos e à frente vejo a minha escola, o meu Núcleo de Estágio, os meus meninos...as palavras escapam-se entre a emoção e a saudade aperta.

Cheguei...ao meu sonho, Ser Professora!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências Bibliográficas

- Abernethy, B. (1993). *Attention*. In Handbook of Research on Sport Psychology (127-170). New York: Macmillan Publishing Company.
- Adurramán, W. et al. (1999). *Escola activa - Capacitação de professores*. Brasília: Fundescola/MEC.
- Alarcão, Isabel (1996). *Formação Reflexiva de Professores: estratégias de supervisão*. Portugal: Porto Codex.
- Alonso, M. (sd). *Avaliação do Professor como instrumento de inovação, um Modelo para o Desenvolvimento dos Professores*. In Ser Professor – Contributos para um debate (47 – 62). Porto: SPZN.
- Alves, J. e Araújo, D. (1996). *Processamento da informação e tomada de decisão no desporto*. In Manual de Psicologia do Desporto.
- Ballone G. (1999). *Atenção e Memória. Psiquiatria Geral*. São Paulo: Editora Atheneu.
- Ballone G. (2005). *Curso de Psico patologia: Atenção e Memória*. in. PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2005.
- Bowen, J. e Hobson P. (1987). *Theories of Education: Studies of Significant Innovation in Western Educational Thought*. 2ª Edição.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do Desporto*. Porto: Campo de Letras – Editores, S.A.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Horizonte de Cultura Física.
- Bento, J., Tani, G. e Petersen, R. (2006). *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Botelho, M. (1998). *A actividade e os factores de eficácia no processamento de informação visual*. Porto: Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Cardoso, C. (1996). *Educação Multicultural. Percursos para práticas reflexivas*. Lisboa: Texto Editora.

- Carmém, S. (2004). *Processo atencional como factor condicionante do processamento da informação: Estudo realizado com crianças do meio rural e urbano do 1º C e Básico*. Porto: Dissertação monográfica apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Carvalho, R. (1998). *Temas em Educação Especial*. Rio de Janeiro: Editora WVA.
- Chalita, G. (2001). *Educação: a solução está no afeto*. São Paulo: Gente.
- Chiviacowsky, S. e Godinho, M. (1997). *Aprendizagem de habilidades motoras em crianças: Algumas diferenças na capacidade de processar informações*. Boletim da sociedade Portuguesa de Educação Física (39 – 47).
- Cid, L. (2002). *Processamento da Informação: estudo da influência da atenção e da memória*. Porto: Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Coren, S., Ward, L. & Enns, J. (1994). *Sensation and Perception*. Orlando, Estados Unidos da América: Harcourt Brace & Company.
- Costa, L. (2005). *Factores de eficácia no processamento da informação em crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Costa, M. (1994). *Crise do Estado e crise da educação: influência neoliberal e reforma educacional*. In Educação & Sociedade (501-523). Campinas.
- Costa, V. (1996). *A formação do educador: da análise do real ao vislumbre do ideal*. In Encontro Nacional de Didática e Prática de Ensino (311 – 332), v.7. Florianópolis: UFSC/UDESC.
- Darling-Hammond, L. e Cobb, L. (1996) *The Changing Context for Teacher Education*. In The Teacher Educator's Handbook (14-62), S. Francisco.
- Edler, R. (1998). *Temas em Educação Especial*. Rio de Janeiro: WVA Ed.
- Esteve, J. (2001). *Mudanças Sociais e Função Docente*. In António Nóvoa (Coord.).

- Fontes, CO *insucesso escolar*. Consult. 17 de Abril de 2010, disponível em <http://www.educacionenvalores.org/spip.php?article1069>.
- Francisco, C. e Pereira, A. (2004). *Supervisão e Sucesso do desempenho do aluno no estágio*. Consult. 15 de Maio de 2010, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd69/aluno.htm>. Acesso em 06 Jul. 2006.
- Godinho, M. (1986). *A teoria da informação. Prova de Aptidão Pedagógica*. Lisboa: ISEF-UTL.
- Gómez, A. (1997). *O pensamento prático do professor - A formação do professor como profissional reflexivo*. In Os professores e sua formação (3ªed.). Lisboa: Dom Quixote.
- Gonçalves, J. (2009). *Desenvolvimento profissional e carreira docente – Fases da carreira, currículo e supervisão*. In Revista de Ciências da Educação, nº 8 (23 – 36). Universidade do Algarve.
- Hargreaves, A. (1994). *Changing Teachers, changing times: teachers work and culture in a postmodern age*. Cassell, London.
- Hargreaves, A. (1998). *Os professores em tempos de mudança. O Trabalho e a Cultura dos Professores na Idade Pós-Moderna*. Lisboa: Mc Graw-Hill.
- Herdeiro, R. e Silva, A. (2008). *Práticas reflexivas: uma estratégia de desenvolvimento profissional dos docentes*. Universidade do Minho.
- Hoyle, E. (1972). "Creativity in the school". Trabalho apresentado no *Simposium da OCDE sobre Criatividade na Escola*. Estoril.
- Klugman, E. (1979). *Too many pieces. A study of teacher fragmentation in the elementary school*. Boston: Wheelock.
- Krupski, A. e Boyle, P. (1978). *An observational analysis of children's behavior during a simple reaction time task: The role of attention*. In Child Development, nº49, 340-347.
- Loureiro, E., Braga, F., Furtado, J., Ferreira, M. e Santos, Margarida (2008). *Avaliação de desempenho e desenvolvimento profissional docente*. In Actas do Seminário de Avaliação: Contributos da Investigação para as práticas quotidianas de desenvolvimento curriculares das escolas. Braga: CIEd, Universidade do Minho.

- Loureiro, M. (1997). *Viver e construir a profissão docente: O desenvolvimento da carreira dos professores*. Porto: Porto Editora.
- Luckesi, C.(1992). *Filosofia da educação*. São Paulo: Cortez.
- Magill, R. (2001). *Motor learning: Concepts and applications*. New York: Mc Graw Hill.
- Marques, Carlos Alberto (2003). *Do universal ao múltiplo: os caminhos da inclusão*. In: Políticas educacionais, práticas escolares e alternativas de inclusão escolar. Rio de Janeiro: DP&A.
- Martins,V. (2001). *Decalogo do Bom Professor*. In Revista Profissão Mestre nº26, Novembro.
- Matos, Z. (2009). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade de Porto.
- Moura, R. (2000). *Desenvolvimento pessoal e profissional do Professor: uma reflexão da e para a Educação de Adultos*. Educare /Educere, 9.
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performances: a cognitive analysis*. Hove: Psychology Press.
- Moran. A. (2006). *The psychology of concentration in sport performances: a cognitive analysis*. (3^a Ed.). Hove: Psychology Press.
- Morin, E. (2001). *Os sete Saberes Necessários à Educação do Futuro*. São Paulo – Cortez.
- Nacarato, A., Varani, A. e Carvalho, V. (2001) *O cotidiano do trabalho docente: palco, bastidores e trabalho invisível... Abrindo as cortinas. Cartografias do trabalho docente- professor(a)-pesquisador(a)*. Campinas: Mercado de Letras.Associação de leitura do Brasil- ALB.
- Nougier, V., Stein, J. e Bonnel, A. (1991). *Information Processing in Sport and Orienting of Attention*. In international Journal of sport psychology (307 – 327).
- Oliveira, I. e Serrazina, L. (s.d.). *A reflexão e o professor como investigador*.
- Pais, F. (1999). *Multimédia e ensino – Um novo paradigma*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

- Pereira, A. (2004). *Educação Multicultural. Teorias e Práticas*. Porto: Asa Editores.
- Pereira, D. (1994). *A reforma perspectivada segundo as novas tecnologias*. Revista de Educação.
- Pereira, F. e Garcia, M.(1996) *Educação Física no segundo grau: as práticas pedagógicas de seus bons professores*. Relatório (Iniciação Científica) - Universidade Federal de Pelotas. Pelotas.
- Pimenta, S. (1997) *A didática como mediação na construção da identidade do professor - Uma experiência de ensino e pesquisa na licenciatura*. Campinas: Papirus.
- Pimenta, S. e Lima, M. (2004). *Estágio e Docência*. São Paulo: Cortez.
- Placek, J. (1983). Conceptions of success in teaching: Busy, happy and good? In Teaching in Physical Education (46 – 56). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Posner, M. & Boies, S. (1971). *Components of Attention*. In Psychological Review, nº78, (391 – 408).
- Ranjard, P. (1984). *Lés enseignants persécutés*. Paris: Jauze.
- Rebelo, J. (1994). *Estratégias para concentração*. In Revista Portuguesa de Pedagogia, ano XXVIII, (171 – 182).
- Rego, T. (2001) *Vygotsky, uma perspectiva histórica - cultural da educação*. Petrópolis: Vozes.
- Richard B.(1977). *Ilusões*. Publicações Europa-América.
- Rodrigues, A. (2001). *A Formação de Formadores para a Prática na formação inicial de professores*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade de Lisboa.
- Rodrigues, E. (2009). *Supervisão Pedagógica: Desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rosselló, J. (1997). *Psicología de la Atención: Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Saboya, E., Franco, C. e Mattos, P. (2002). *Relações entre processos cognitivos nas funções executivas*. In *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, nº5. Rio de Janeiro: Órgão Oficial do Instituto de Psiquiatria da UFRJ – IPUP.
- Samulski, D. (1995) - *Psicologia do esporte: Teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG.
- Santos, K., Rocha, Y. e Santos, J. (2007). *Relação Professor – Aluno*. Brasil: Unicentro.
- Santos, S. (s.d.). *O processo de Ensino – Aprendizagem e a Relação Professor – Aluno: Aplicação dos “Sete Princípios para a Boa Prática na Educação de Ensino Superior”*.
- Schmidt, R., e Lee, T. (2005). *Motor control and learning: A behavior emphasis*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Schön, D. (1987). *Educating the reflective practioner*. São Francisco: CA Jossey-Bass.
- Sidentop, D. (1976) *Developing teaching skills in Physical Education*². Ohio: Mayfield Publish Company.
- Silva, T. (2009). Elementos para a Compreensão da Reflexão em Situação de Estágio Pedagógico: estudo de caso de um Estudante-Estagiário de Educação Física. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Solé, I 2002. *Bases Psicopedagógicas de la practica educativa*. In *El curriculum en el centro educativo*. Barcelona, ICE/Horsori.
- Sousa Santos, B. (1999). *Um Discurso Sobre as Ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- Stelmach, G. (1982). *Information processing Framework for understanding human motor bahaviour*. In *Human Motor Behavior* (76 – 79). New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Publishers.
- Teixeira, M. (2000). *Discurso pedagógico, mito e ideologia: o imaginário de Paulo Freire e Anísio Teixeira*. Rio de Janeiro: Quartet.
- Teodoro, V. e Freitas, J. (1992) *Educação e Computadores*. Lisboa: Gep.

- Tucker, P. e Stronge J. (2007). *A avaliação dos professores e os resultados dos alunos*. Porto: Edições ASA.
- Vasconcelos, O. (2005). *Sebenta de apoio à disciplina de aprendizagem motora*. Porto: FCDEF – UP.
- Veiga, A. (1995). *Níveis de atenção e de ansiedade em ginástica artística. Estudo da relação dos factores atenção e ansiedade com a prestação desportiva*. Lisboa: Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade de Humana.
- Viana, M. e Cruz, J. (1996). *Atenção e concentração na competição desportiva*. In Manual de Psicologia do Desporto, (283 – 304). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Vickers, J. (1989). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human Kinetics Books.
- William, J. (1890). *The principles of Psychology*. Dover Publications.
- Williams, J. G. (1993). *Motric modeling: theory and research*. In Journal of Human Movement Studies, (237 – 279).
- Winberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publishers, Inc.

ANEXOS

Anexo 1

Ficha de Caracterização do Aluno

1. Identificação Pessoal	
a) Nome: _____ b) Idade: ____	
c) Nome pelo qual pretendes ser tratado: _____	
d) Ano ____ e) Turma ____ f) N° ____ g) Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	

2. Relação com a Escola
a) Qual a escola que frequentavas no ano passado? _____
b) Porque razão vieste estudar para a Escola Secundária D. Maria II? É mais perto de casa: <input type="checkbox"/> Facilidade de Transporte: <input type="checkbox"/> Pelos amigos: <input type="checkbox"/> Pelas condições da Escola: <input type="checkbox"/> Sugestão dos Pais: <input type="checkbox"/> Outros motivos: <input type="checkbox"/> Quais? _____
c) Em que tipo de actividades, extra aulas, gostarias de participar na escola? _____

3. Relação com a Educação Física e com o professor de Educação Física
a) Gostas da Disciplina de Educação Física? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Porquê? _____
b) O que esperas das aulas de Educação Física? Divertimento <input type="checkbox"/> Desenvolver a musculatura <input type="checkbox"/> Melhorar a saúde <input type="checkbox"/> Bem estar <input type="checkbox"/> Melhorar o espírito de grupo <input type="checkbox"/> Melhorar técnicas <input type="checkbox"/> Aumentar agilidade <input type="checkbox"/> Emagrecer <input type="checkbox"/> Conhecimento das modalidades <input type="checkbox"/>
c) Hierarquiza, por ordem decrescente, as 3 modalidades que mais gostas de praticar? Andebol <input type="checkbox"/> Ginástica <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Dança <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Futebol <input type="checkbox"/>
d) Hierarquiza, por ordem decrescente, as 3 modalidades que menos gostas de praticar? Andebol <input type="checkbox"/> Ginástica <input type="checkbox"/> Dança <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Futebol <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/>
e) Hierarquiza, por ordem decrescente, as 3 modalidades em que sentes mais dificuldade na prática? Andebol <input type="checkbox"/> Ginástica <input type="checkbox"/> Dança <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Futebol <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Outra: _____
f) Hierarquiza, por ordem decrescente, as 3 modalidades em que sentes menos dificuldade em praticar? Andebol <input type="checkbox"/> Ginástica <input type="checkbox"/> Dança <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Futebol <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Outra: _____
g) Qual é a tua motivação para a aula de Educação Física? Muita <input type="checkbox"/> Razoável <input type="checkbox"/> Pouca <input type="checkbox"/> Muito pouca <input type="checkbox"/>
h) Habitualmente tomas banho no final da aula de Educação Física? Nunca <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/>
i) Indica três características que mais aprecias num Professor de Educação Física: Exigente <input type="checkbox"/> Disciplinado <input type="checkbox"/> Compreensivo <input type="checkbox"/> Comunicativo <input type="checkbox"/> Bem-disposto <input type="checkbox"/> Participativo <input type="checkbox"/> Justo <input type="checkbox"/> Pontual <input type="checkbox"/> Pouco comunicativo <input type="checkbox"/> Arrogante <input type="checkbox"/> Intolerante <input type="checkbox"/> Outra: _____
j) Indica três características que menos aprecias num Professor de Educação Física: Exigente <input type="checkbox"/> Disciplinado <input type="checkbox"/> Compreensivo <input type="checkbox"/> Comunicativo <input type="checkbox"/> Bem-disposto <input type="checkbox"/> Participativo <input type="checkbox"/> Justo <input type="checkbox"/> Pontual <input type="checkbox"/> Pouco comunicativo <input type="checkbox"/> Arrogante <input type="checkbox"/> Intolerante <input type="checkbox"/> Outra: _____

4. Actividade Física fora das aulas de Educação Física

- a) Praticas algum desporto fora da Escola? Não ☐ Sim ☐ Qual? _____
- b) Se sim, quantos dias treinas por semana? 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ c) Quantas horas por dia? _____
- c) És federado/a? Não ☐ Sim ☐ Se sim, em que clube? _____
- d) O teu pai pratica alguma actividade física?
- Sim ☐ Qual (quais)?: _____
- d)1 - Há quanto tempo? < de 1 ano ☐ 1 – 2 anos ☐ 2 – 3 anos ☐ > de 4 anos ☐
- d)2 - Quantas horas por semana? 1-2h ☐ 2- 4h ☐ 4-6h ☐ + de 6h ☐
- Não ☐
- e) O teu pai já praticou alguma actividade física? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual(quais)?: _____
- f) A tua mãe pratica alguma actividade física?
- Sim ☐ Qual (quais)?: _____
- f)1 - Há quanto tempo? < de 1 ano ☐ 1 – 2 anos ☐ 2 – 3 anos ☐ > de 4 anos ☐
- f)2 - Quantas horas por semana pratica? 1-2h ☐ 2- 4h ☐ 4-6h ☐ + de 6h ☐
- Não ☐
- g) A tua mãe já praticou alguma actividade física? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual (quais)?: _____
- h) O (s) teu (s) irmão (s) / irmã (s) praticam alguma actividade física? Sim ☐ Não ☐
- h)1- Se sim, quem pratica e o quê: _____

5. Saúde e Alimentação

- a) Vais com frequência ao médico? Sim ☐ Não ☐
- a) Tens algum dos seguintes problemas?
- Respiratórios: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____ Cardíacos: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____
- Motores: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____ De Coluna: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____
- | | | | | | |
|------------|------------------------------|------------------------------|-----------|------------------------------|------------------------------|
| Epilepsia: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> | Diabetes: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| Anemia: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> | Otitis: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| Pé Plano: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> | Alergias: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| Audição: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> | Visão: | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
- Outros: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____
- b) Tens algum problema que te dificulte a prática da actividade física? Sim ☐ Qual? _____ Não ☐
- c) Já alguma vez foste sujeito a uma intervenção cirúrgica? Sim ☐ Qual? _____ Não ☐
- d) Costumas adoecer com frequência? Sim ☐ Não ☐
- e) Costumas tomar pequeno-almoço antes de te deslocares para a escola? Sim ☐ Às vezes ☐ Não ☐
- f) Quantas refeições fazes por dia? 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +de 4 ☐
- g) Onde costumas realizar as tuas refeições? Casa ☐ Escola ☐ Casa e Escola ☐ Outro ☐
- h) Fumas? Sim ☐ Não ☐
- i) Dormes bem? Sim ☐ Não ☐
- j) Qual é a média de horas que dormes por dia? j)1 Durante a semana _____ j)2- Ao fim-de-semana _____

Anexo 2

Ficha Sociobiográfica

1. Identificação do Aluno:

Nome:		Data de nascimento: / /19	
Curso:		Turma: n.º:	
Nacionalidade:	Email:		
Morada:		Telm:	
Freguesia:			
SASE: Escalão A <input type="checkbox"/> Escalão B <input type="checkbox"/> Sem escalão <input type="checkbox"/>			
Computador: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> internet: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>			

2. Identificação do Agregado Familiar

Mãe

Nome:	Idade:
Morada:	Telefone:
Email:	Tlm:

Pai

Nome:	Idade:
Morada:	Telefone:
Email:	Tlm:

Encarregado de Educação: Mãe ☐ Pai ☐ Outro ☐

Nome:	Idade:
Morada:	Telefone:
Email:	Tlm:

N.º de Pessoas do agregado familiar		
Quem?		
Quantos irmãos?		
Idade	Escola que frequenta	Profissão

3. Dados sociais dos Agregado familiar:

Habilitações Académicas dos Pais/Encarregados de Educação	Pai	Mãe
1º Ciclo		
2º Ciclo		
3º Ciclo		
Ensino secundário		
Bacharelato		
Licenciatura		
Pós-graduação		
Mestrado		
Doutoramento		

Categorias Socioprofissionais	Pai	Mãe
Agricultores e Pescadores Independentes		
Empresários da indústria e do Comércio		
Quadros técnicos		
Empregados de Comércio e Serviços		
Trabalhadores de Produção		
Trabalhadores Agrícolas e de Pesca		
Pessoal dos Serviços Pessoais e Domésticos		
Professores		
Militares		
Domésticos		
Desempregados		
Reformados		
Outros		

4. Caracterização do percurso escolar do aluno:

4.1. Estabelecimento de ensino frequentado no ano lectivo anterior:

E.B. André Soares ☐ E.B. Dr.Franc.Sanches ☐ E.B. de Gualtar ☐ E.B. de Nogueira ☐
 E.B. de Lamações ☐ ESDMII ☐ E.B. Cávado ☐ E.B. Palmeira ☐
 Outros ☐ Qual? _____

4.2. Motivos que conduziram à selecção da ESDMII

Proximidade à residência ☐ Amigos na ESDMII ☐ Familiares na ESDMII ☐
 Resultados escolares ☐ Outros ☐ Quais? _____

4.3. Teve alguma retenção? Sim ☐ Não ☐

4.4. Qual/quais?

Anos escolares	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
N.º de retenções												

4.5. Indique as disciplinas preferidas? (Indique 3) _____

4.6. Indique as disciplinas em que tem mais dificuldades? _____

4.7. Indique a/as razão/ões a que se devem essas dificuldades:

- ☐ Por causa da matéria;
- ☐ Conversas na aula;
- ☐ Estudo pouco/ não estudo;
- ☐ Estou distraída/o;
- ☐ Não tenho interesse;
- ☐ Não faço os TPC;
- ☐ Não gosto da disciplina; Qual? _____
- ☐ Outra razão. _____

4.8. Costuma frequentar alguma Biblioteca? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

5. Dados gerais

5.1. Saúde:

Dificuldades: visuais ☐ auditivas ☐ motoras ☐ de linguagem ☐

Doenças/alergias:

- ☐ Dermatológicas ☐ Aparelho respiratório ☐ Alergias ☐ Neurológicas
- ☐ Outra: _____

Habitualmente toma medicamentos? Sim ☐ Não ☐ Quais? _____

Toma regularmente o pequeno-almoço: Sim ☐ Não ☐ Em casa ☐ Na escola ☐ Outro ☐

5.2. Deslocação casa/ escola?

Transporte : A pé ☐ De carro próprio ☐ De boleia ☐ De transporte público ☐

Distância: até 1 Km ☐ de 1 a 5Km ☐ de 5 a 10 Km ☐ Mais de 10 Km ☐

Duração: Menos de 10 min ☐ Entre 10 e 20 min ☐ Entre 20 e 30 min ☐
Entre 30 min e 1 hora ☐ Mais de 1 hora ☐

6. Identificação das actividades extra-escolares

Especifique as actividades. Numere-as por ordem de interesse.

1. A praticar desporto ☐ Desportos praticado _____
2. A ouvir música ☐ Músicas preferidas _____
3. A ver televisão ☐ Programas preferidos _____
4. A ler ☐ Leituras preferidas _____
5. A ver filmes ☐ Filmes preferidos _____
6. A coleccionar ☐ O quê? _____
7. Outras actividades ☐ Quais? _____

7. Caracterização do nível de Expectativas do aluno:

Se dependesse só de si, continuava a estudar? Sim ☐ Não ☐

Habilitações Académicas	
3º Ciclo completo (9º ano)	
Ensino Secundário completo (12º ano)	
Ensino Superior	
Ensino Profissional	
Outros: Ex. Doutoramento	

Categorias Socioprofissionais	
Agricultores e Pescadores Independentes	
Empresários da indústria/ Comércio	
Quadros técnicos:	
PROFESSORES	
MÉDICOS	
ENGENHEIROS	
ARQUITECTOS	
ADVOGADOS	
CIENTISTAS/ INVESTIGADORES	
Empregados de Comércio e Serviços	
Trabalhadores de Produção	
Trabalhadores Agrícolas e de Pesca	
Pessoal dos Serviços Pessoais e Domésticos	
Militares	
Domésticos	
OUTROS	

8. Se já é aluno da Escola Secundária D. Maria II, indique:

8.1. Um ponto forte da nossa escola; _____

8.2. Um ponto fraco da nossa escola; _____

Anexo 3

Folha de Conteúdos

1º Bloco Semanal (3ª Feira – 11:55h)					2º Bloco Semanal (5ª Feira – 17h)				
Data	Espaço	Nº	Conteúdo	Conteúdo	Data	Espaço	Nº	Conteúdo	Conteúdo

Anexo 4

Folha de Presenças

Mês		Setembro					Outubro									Novembro								Dezembro			
Data		15	17	22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	3	10	15	17
Espaço		GG	GP	GP	CE 1	CE	CE 2	GG	GP	GG	GP	GP	CE	CE	GG	GG	GG	GP	GP	CE1	CE	CE2	GG	GP	GP	CE1	
Nº de Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Ana Catarina Nogueira																										
2	Ana Catarina Henriques																										
3	Ana Margarida Costa																										
4	Ana Raquel Barreto																										
7	Bruna Alexandra Pinto																										
9	Guilherme António Bento																										
10	João Miguel Sousa																										
12	João Rafael Martins																										
14	José Daniel Alves																										
15	José Diogo Fernandes																										
16	Luís Filipe Azevedo																										
17	Marcelo Dias																										
18	Maria Costa																										
19	Maria Teresa Cunha																										
21	Marta Isabel Dias																										
22	Miguel Abranches Brito																										
23	Miguel Pedro Costa																										
24	Moises Alexan. Martins																										
25	Nuno Patrick Silva																										
26	Pedro Manuel Ferreira																										
28	Tiago Rafael Monteiro																										
29	André Filipe Pereira																										
31	Alexandre Vilaça																										
32	Rui Falcão																										


Legenda: A - Atraso D - Dispensa
F - Faltou FM - Falta de Material P - Presença

Anexo 5

Plano de Aula

Plano de Aula

Professora Estagiária: Professora Cooperante:	Ano: Turma:	Aula n.º Data:	Nº alunos:
Unidade Didáctica: Função Didáctica:	Sessão nº ____ em ____	Espaço:	Hora: Duração:
Material:			
<u>Objectivos da Aula:</u>			

Parte		Objectivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização Alunos/Professor	Componentes Críticas
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Sumário:

Anexo 6

Reflexão Crítica da Aula

Reflexão Crítica da Aula

Professora Estagiária:	Ano:	Aula n.º	Nº alunos:
Professora Cooperante:	Turma:	Data:	
Unidade Didáctica:	Sessão nº__ em__	Espaço:	Hora:
Função Didáctica:			Duração:

--

Anexo 7

Relatório da Aula - Alunos

Relatório da Aula

Nome:	Nº:	Ano:	Turma:
Professor:	Aula Nº:	Data:	Hora:
Modalidade:	Local:	Duração:	
Nº de Alunos na Aula: Nº de Alunos dispensados: Nº de Alunos a fazer Aula:	Material:		

Parte	Descrição/Esquema do Exercício	Objectivo
Inicial		
Fundamental		

Final		

1 – Porque não realizaste aula? _____

2 – Gostaste da aula? Porquê? _____

3 – Qual o exercício que gostaste mais? E qual gostaste menos? _____

4 – Numa escala de 0 a 5, sendo 0 muito fraco e 5 muito bom, como avalias o comportamento dos teus colegas? _____

5 – Estando na posição de Professor, o que farias para melhorar o seu comportamento? _____

6 – Gostavas de ter participado activamente na aula? Porquê? _____

7 – Observações:

Anexo 8

Acta das reuniões

<i>Data:</i>	<i>Hora:</i>	<i>Local:</i>
<i>Ordem de trabalhos:</i>		

Anexo 9

Projecto do IMC e Percentagem de Massa Gorda

I - Identificação do Projecto

1.1 Nome do Projecto

Projecto para o Rastreio do Índice de Massa Corporal (IMC).

1.2 População - alvo

Este projecto destina-se à população da Escola:

- Alunos;
- Pessoal Docente;
- Pessoal não Docente

1.3 Parcerias Possíveis

Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto (FADEUP).

1.4 Horizonte Temporal

Um dia.

1.4 Local

Ginásio Pequeno

II - Finalidade

- Dar a conhecer à Comunidade o seu IMC e percentagem de massa gorda, consciencializando-a para o estilo de vida que deve adoptar.
- Colaborar no Projecto PPES da ESDM II.

III - Objectivos

1. Veicular informação relacionada com a percentagem de massa corporal e de massa gorda.
2. Situar os indivíduos fora ou dentro da zona saudável.

3. Desenvolver hábitos de vida saudáveis, que favoreçam a robustez física e o equilíbrio psico-emocional, nomeadamente, uma alimentação adequada e práticas de actividades físicas autónomas e regulares.

4. Sensibilizar a comunidade educativa para a necessidade de adoptar comportamentos e atitudes no âmbito da promoção da saúde, de modo a que cada um dos intervenientes se torne um agente responsável e activo na promoção da saúde da comunidade.

IV – Organização

- Este projecto será realizado no dia 15 de Abril (Quinta-feira) do presente ano, coincidindo com a Semana da Escola.
- Serão realizadas medições e pesagens que permitirão saber o Índice de Massa Corporal (IMC) através de uma fórmula em Excel e Índice de Massa Gorda (IMG) através da Tanita (Aparelho de Bioimpedância).
- Exposição de cartazes alusivos ao tema nas paredes do Ginásio.
- Entrega a cada participante uma ficha com os seus dados (IMC, %MG).

V – Propaganda Activa

Para publicitar este projecto serão elaborados e expostos, na Escola, cartazes alusivos à actividade. Pondera-se também produzir flyers e colocar esta actividade na página da ESDM II.

Anexo 10

Projecto do Dona Sport

I – Objectivos

O Dona Sport é um evento desportivo que procura enriquecer a Comunidade Escolar nas mais variadas valências e como tal assume os seguintes objectivos:

- Fomentar o gosto pela actividade física e reforçar o seu papel no desenvolvimento integral dos Alunos e demais participantes;
- Promover a actividade física no meio escolar;
- Proporcionar novas experiências desportivas;
- Enriquecer o nível motor, cognitivo e social dos Alunos;
- Estreitar relações de grupo, como cooperação, amizade e solidariedade;
- Contribuir para o reforço do papel do Professor de Educação Física;
- Estreitar relações entre os elementos da Comunidade Escolar.

II - Organização

O evento será organizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física e pelas Professoras Anabela Amorim e Marta Alves, pelo PEES.

III – Colaboração

Para a realização desta actividade contamos com a colaboração dos Professores de Educação Física, Assistentes Operacionais e alguns Alunos.

Os Alunos recrutados serão elementos da Associação de Estudantes, que estejam disponíveis para trabalhar connosco voluntariamente.

Será realizada uma reunião, a definir posteriormente, onde serão relatadas as tarefas de cada colaborador, bem como os detalhes desta actividade.

- **Peddypapper**
A definir
- **Multiprovas**
 - 6 Professores;
 - 10 Voluntários;

IV – Programa

O Dona Sport irá ser realizado no dia 14 de Abril de 2010, integrado na Semana da Escola Secundária D. Maria II. Para além dos Professores do Grupo de Educação Física, também participarão os Alunos da Associação de Estudantes na organização do Evento.

Actividades	Fevereiro	Março	Abril
Projecto	X		
Pedido de patrocínios	X		
Cartazes alusivos		X	X
Cartazes das provas		X	X
Regulamentos		X	
Fazer diplomas/inscrições	X	X	X
Simulação da prova		X	
Inscrições		X	
Calendário de provas	X		
Material necessário	X	X	X
Falar com os colegas/inscrições		X	
Reuniões Grupo/Alunos		X (Grupo)	X (Alunos)
Preparar as Provas		X	X

Provas	Espaços
PeddyPaper	Cidade de Braga
Multi-provas	Espaço Exterior

De manhã irá ser realizado um PeddyPaper na Cidade de Braga, fora do espaço escolar. A prova terá início pelas 09h30m na entrada da Escola.

De tarde, as provas terão início pelas 14h30m, no campo exterior 1 e serão as seguintes:

- Matrecos Humanos;
- Bola Partilhada;
- Caminhada Unida;
- Tiro com Arco;
- Orientação às escuras.

PROGRAMA DO DIA:

Horas	Actividades	Pessoal	Local
8:00h	Montagem das Provas	Organização	
8:30h	Reunião do Comité Organizativo	Todos	Gabinete
9:00h	Abertura do Secretariado (Credenciação)	4 Professores e 4 Alunos	Entrada da escola
9:30h	Início do Peddypaper	2 Professores e 2 Alunos	Entrada da escola
12:30h	Intervalo para Almoço	Todos	
13:00h	Montagem das Provas	Todos	Espaço Exterior
14:30h	Início das Multi - Provas	Todos	Espaço Exterior
17:00h	Fim das Provas	Todos	Espaço Exterior
17:15h	Cerimónia de Encerramento e Entrega dos Prémios	Todos	Espaço Exterior

V – Equipas/ Equipamento

Equipas

O limite máximo de equipas a participar no Dona Sport será de 50.

A equipa será composta por 5 elementos.

Cada equipa terá de ser mista, sendo pelo menos um dos elementos do sexo oposto.

Cada participante apenas se pode inscrever numa equipa.

Equipamento necessário

Peddypaper/ Multi-Provas

- Calças ou calções;
- T-shirt;
- Sapatilhas.

VI – Regulamento

5.1 Peddypaper

- A prova decorrerá no centro de Braga, com partida da entrada da Escola.

- Cada equipa estará munida de um mapa e de um documento relativo à prova onde serão assinaladas as pontuações relativas a cada tarefa nas diferentes estações.

- A perda, adulteração ou danificação do documento do peddypaper significa a perda da pontuação obtida.

- A pontuação final corresponde ao somatório dos pontos obtidos em cada estação e ao tempo que a equipa demorou a realizar o percurso.

5.2 Multi - Provas

5.2.1 Matrecos Humanos

- As equipas constituídas por 5 elementos distribuem-se pelos espaços destinados segundo a calendarização;

- Os jogos terão a duração de 5 minutos;

- Será feito um mini-campeonato;
- As equipas que não estiverem a jogar, aguardam a sua vez pacientemente, observando o jogo que estiver a decorrer.
- As regras relativamente à realização desta tarefa serão explicadas no local.

5.2.1 Caminhada unida

- A equipa tem de chegar ao final da prova sem que os seus elementos se separem, se tal acontecer devem voltar a atar-se antes de continuar.
- O melhor tempo corresponde à melhor pontuação.
- A pontuação máxima corresponde ao total de equipas inscritas.
- Nesta prova participam os 5 elementos da equipa com os pés atados uns aos outros, lado a lado, percorrem um percurso de obstáculos.

5.2.2 Tiro com Arco

- Nesta prova cada elemento da equipa tem direito a 3 tiros ao alvo (3 flechas para cada participante) a uma distância pré definida.
- A pontuação de cada tiro será atribuída conforme a zona do alvo em que a flecha se fixar.
- A pontuação total é o somatório dos pontos conseguidos por cada participante.

5.2.3 Bola Partilhada

- Nesta prova participam 4 elementos da equipa.
- A prova é realizada sob a forma de estafetas:
 2 Alunos transportam uma bola entre as costas, num percurso de obstáculos e após concluído o percurso passam a bola aos outros 2 colegas de equipa.
- O melhor tempo corresponde à melhor pontuação.
- A pontuação máxima é igual ao total de equipas inscritas.

5.2.4 Orientação às escuras

- Nesta prova participam 2 Alunos de olhos vendados a percorrer um percurso até à campainha, orientados pelos outros colegas.
- O melhor tempo corresponde à melhor pontuação.
- A pontuação máxima é igual ao total de equipas inscritas.

VII - Classificação

Cada prova terá uma pontuação isolada das restantes. No final de serão somadas as pontuações de cada prova – Troféu Total e Troféu Peddy-Paper - para obter a classificação final.

VIII - Prémios

As equipas que ficarem nos 3 primeiros lugares irão receber, das mãos do Director da Escola, Medalhas referentes à respectiva classificação.

Todos os Participantes irão receber diplomas de participação e lanche.

O mesmo sucederá com os ajudantes na organização da prova.

IX – Funções

9.1 Peddypaper

Esta prova irá decorrer no centro da cidade de Braga e necessitará da ajuda de 10 Professores e 15 Ajudantes.

9.2 Multi-Provas

Esta prova irá decorrer no Campo Exterior.

As provas realizadas no campo exterior contarão com a presença de Professores e 15 Ajudantes, 10 Professores.

X – Logística

Para a realização desta prova, será necessário requisitar/ angariar vários tipos de materiais:

10.1 Peddy - Paper

Material	Quantidades	Fornecedores
Folhas de Perguntas	Várias	ESDM II
Canetas	Várias	ESDM II
Garrafas de Água	2	ESDM II
Ski	2	Luísa
Malhas	Várias	ESDMII
Material de Hóquei	Vários	Luísa
Cordas	Várias	ESDMII

10.2 Multiprovas

Material	Quantidades	Fornecedores
Arco e flechas	1	Estagiários
Alvo	Vários	Estagiários
Arcos	10	ESDM II
Bancos Suecos	3	ESDM II
Barreira de Atletismo	1	ESDM II
Bloco de apontamentos	1	ESDM II
Bola de Futebol	1	ESDM II
Canetas	Várias	ESDMII
Cartões de prova	50	Fazer
Colchões	2	ESDM II
Colchão de Esponha	1	Comprar
Cones	Vários	ESDM II
Corda	1	ESDM II
Cronómetro	2	ESDM II
Folhas de Registo	Várias	ESDM II
Insuflável	1	Alugar

Mesas	3	ESDM II
Ripas de Madeira	8	Estagiários
Sino	1	Comprar
Vendas	2	Comprar

XI – Áreas de intervenção

- Área de Divulgação

A Área de Divulgação estará a cargo do Núcleo de Estágio. Serão afixados por toda a escola cartazes e meios de propaganda activa para a divulgação do Evento. Paralelamente irá ser distribuído a todos os Encarregados de Educação um papel com toda a informação, no sentido de fomentar a participação de toda a Comunidade Escolar. Para além disso, todos os Professores de Educação Física serão solicitados a informar os seus Alunos.

- Área Técnica

Esta área tem como função dirigir e controlar a actividade para que tudo corra como o planeado.

O corpo técnico será constituído pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, professora Anabela Amorim e Marta Alves (PEES), que também contarão com o apoio do restante Grupo de Educação Física e com os Funcionários de Educação Física.

Anexo 11

Projecto da Visita de Estudo

I - Identificação do Projecto

1.1 Nome do Projecto

Visita de Estudo ao Campeonato Mundial de Desporto Escolar de Andebol

1.2 População – alvo

Alunos da Escola Secundária D. Maria II:

- 10ºano, Turma C;
- 10ºano, Turma E;
- 10ºano, Turma I.

1.3 Horizonte Temporal

Ano Lectivo 2009/2010 - Dia 23 de Março, durante a manhã.

1.4 Local

Pavilhão Desportivo da Universidade do Minho - Braga

II - Finalidade

Dar a conhecer aos Alunos as implicações e benefícios de uma participação regular nas Actividades Físicas e Desportivas Escolares, valorizá-las do ponto de vista cultural, fomentar a aquisição de competências através do visionamento do jogo e aplica-las nas aulas.

III - Objectivos

1. Estimular o gosto pela prática desportiva;
2. Sensibilizar os Alunos para os benefícios da participação no Desporto Escolar;
3. Contactar com o espectáculo desportivo;
4. Fomentar a cultura desportiva.
5. Aplicar as competências adquiridas nas aulas de Educação Física;

IV - Organização

A organização estará a cargo do Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola, em colaboração com a organização do Campeonato.

Os Aluno terão de se deslocar até ao local do evento desportivo, onde irão estar à sua espera os respectivos Professores. Durante os jogos os Alunos estarão sob a responsabilidade do Professores e após o seu final estes terão de regressar à Escola ou a casa, dependendo do seu horário escolar e estarão ao seu comprometimento.

V - Propaganda Activa

A divulgação da Visita de Estudo ao Campeonato Mundial do Desporto Escolar deverá ser realizada pelo respectivo Professor da Disciplina de Educação Física, assim como a autorização de participação dos Alunos para os Encarregados de Educação.

Anexo 12

Projecto do Desporto Escolar – Natação

I - Identificação do Projecto

1.5 Nome do Projecto

Desporto Escolar do Grupo de Natação

1.6 População – alvo

Alunos da Escola Secundária D. Maria II

Alunos Praticantes

N.º	Nome	Data Nasc.	Género	Ano	Turma
1	Lília Lopes	25-12-1994	Feminino	10	I
2	João Sousa	11-10-1994	Masculino	10	C
3	Ricardo Jorge Coroas Rodrigues	04-07-1994	Masculino	10	F
4	João Rogério de Castro Mendes	17-07-1993	Masculino	11	B
5	Eduarda Rocha	11-08-1994	Feminino	10	J
6	Ana Rita Teixeira	02-02-1994	Feminino	10	J
7	Joana Filipa Paulo	22-06-1993	Feminino	11	B
8	Leonor Keating	16-11-1993	Feminino	11	P
9	Maria Catarina Machado	13-08-1990	Feminino	12	A
10	Sílvia Mariana Dias Barros	28-11-1992	Feminino	12	D
11	Ricardo Araújo	03-10-1992	Masculino	12	D
12	Ana Filipa Silva	29-07-1992	Feminino	12	F
13	Dalila Abreu	05-05-1992	Feminino	12	F
14	Maria Luís Miranda	09-04-1992	Feminino	12	F
15	Patrícia Martins	01-05-1992	Feminino	12	I
16	Cristina Fernandes	08-03-1992	Feminino	12	K
17	Catarina Oliveira	13-07-1990	Feminino	12	K
18	Bruno Amarante	15-08-1992	Masculino	12	K

19	Joana Barbosa	14-07-1992	Masculino	12	I
20	Nuno Filipe Rodrigues	18-02-1994	Masculino	10	B
21	Joana Pessoa	09-05-1993	Feminino	10	F
22	Sara Ferreira	22-05-1993	Feminino	10	F
23	Daniela Magalhães	29-09-1994	Feminino	10	F
24	Diogo Palhares	11-12-1993	Masculino	11	E
25	Joana Marques	08-01-1993	Feminino	11	F
26	Catarina Ferreira	14-12-1993	Feminino	11	F
27	Márcia Clara Rodrigues	13-05-1993	Masculino	11	F
28	João Luis Santos	28-01-1994	Masculino	10	B
29	Ivo Carvalho	20-05-1994	Masculino	10	F
30	Hugo Rafael	20-07-1993	Masculino	10	J
31	Mariana Seixas Lopes	06-01-1992	Feminino	11	B
32	Tomás Vasconcelos	25-10-1992	Masculino	12	C
33	Ana Raquel Machado	11-04-1991	Feminino	12	A
34	Jorge Daniel Rodrigues	18-09-1993	Masculino	10	J
35	Ricardo Salgado Gomes	09-11-1992	Masculino	12	G

Alunos Árbitros/Juízes

N.º	Nome	Data Nasc.	Género	Ano	Turma
1	João Mendes	12-07-1993	Masculino	11	B
2	João Sousa	11-10-1994	Masculino	10	C
3	Ricardo Jorge Coroas Rodrigues	04-07-1994	Masculino	10	F

1.7 Horizonte Temporal

Ano Lectivo 2009/2010

1.8 Local

Piscina Municipal da Rodovia

II - Finalidade

Dar a conhecer aos Alunos as implicações e benefícios de uma participação regular nas Actividades Físicas e Desportivas Escolares, valorizá-las do ponto de vista cultural e compreender a sua contribuição para um estilo de vida activa e saudável.

III - Objectivos

1. Desenvolver nos jovens as competências necessárias para a formação de indivíduos tolerantes, responsáveis, autónomos, solidários, trabalhadores, com espírito crítico e moralmente interventivos;
2. Organizar actividades de complemento curricular;
3. Aplicar as competências adquiridas nas aulas de Educação Física;
4. Identificar possíveis talentos desportivos;
5. Exercitar/aperfeiçoar a técnica dos diferentes estilos.

IV - Organização

O Grupo do Desporto Escolar de Natação irá ser constituído por Alunos de vários escalões, e será misto - rapazes e raparigas. No que diz respeito ao horário, vai funcionar sempre à sexta-feira em dois horários distintos: das 10h30 às 12h00 e das 14h00 às 15h00.

A Professora Maria Luísa Brandão é a responsável pelo Grupo, sendo que ao longo de todas as actividades terá o apoio dos 3 Estagiários da FADEUP - João Ribeiro, Luís Macedo e Tânia Oliveira.

Os Alunos serão organizados em grupos de trabalho segundo as suas capacidades.

Para além dos treinos semanais, irá ser organizada uma competição Inter-Escolas com os outros Grupos de Desporto Escolar, e iremos participar nas competições organizadas pelos Grupos das outras Escolas.

Os estagiários terão acções a vários níveis: auxiliar na orientação dos Alunos, participar nas provas organizadas pelo grupo da escola e pelas outras escolas, ajudar ou elaborar os Planos de Aula, organizar a prova de natação

em conjunto com a Professora Responsável e participar nas sessões semanais.

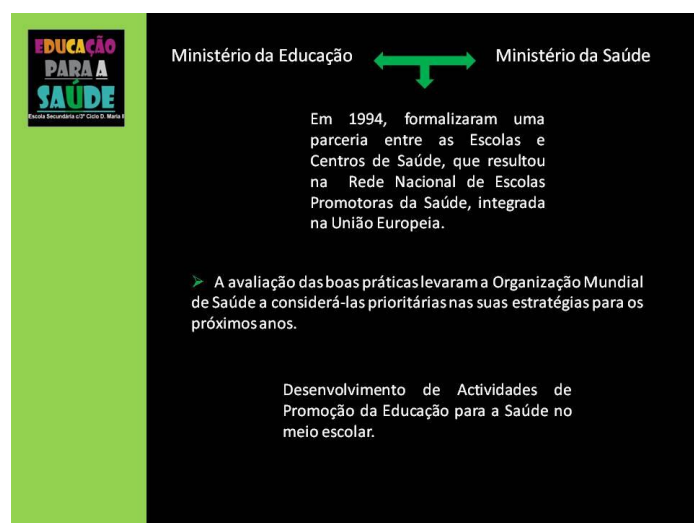
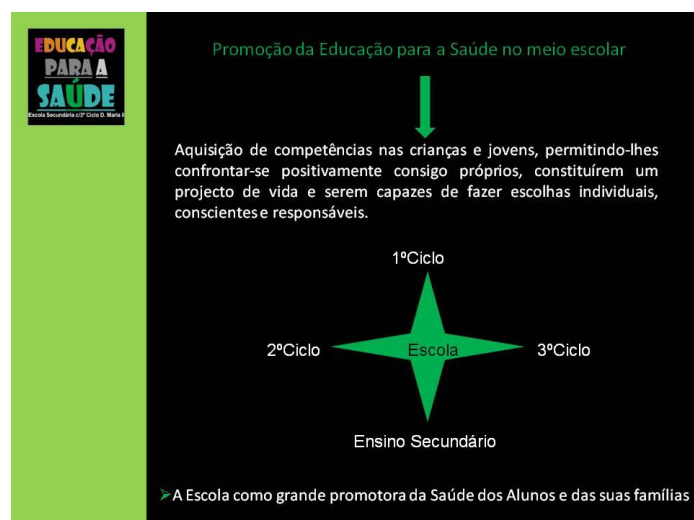
V - Propaganda Activa

Na divulgação da actividade, a Professora Luísa Brandão elaborou um cartaz que referia o horário, o local e a forma de inscrição. Para além desse meio, ainda foi pedido aos Professores de Educação Física que falassem às suas turmas sobre esta actividade.

Após as inscrições dos Alunos, foi colocada nos cartazes a data de início dos treinos, em conjunto com uma aviso que circulou nas turmas que tinham Alunos inscritos.

Anexo 13

Análise do Sistema Educativo





No sentido da dinamização deste projecto celebrou-se um protocolo entre estes dois Ministérios, do qual resultou 7 clausulas.

- Despachos Conjuntos nº. 271/98 de 23 de Março e n.º 734/2000 de 18 de Julho, que formalizam o compromisso entre o Ministério da Educação e da Saúde para o desenvolvimento da rede nacional de escolas promotoras da saúde.
- Estudo, reorganização e revitalização dos currícula do ensino pré-escolar, do ensino básico e do ensino secundário, na perspectiva do desenvolvimento curricular da educação para a saúde nos projectos de escola e de turma.
- Aproveitamento das áreas curriculares não disciplinares para a abordagem da promoção da saúde sob a forma de projecto passível de avaliação.
- Promoção da avaliação das condições de segurança, higiene e saúde dos estabelecimentos de educação e ensino.
- Dinamização conjunta de projectos educativos na área de promoção da saúde.



Através do Despacho nº 19737/2005 e da coordenação do Professor Daniel Sampaio surge:

GTES



- Estuda e propõe os parâmetros gerais dos programas de educação sexual em meio escolar, na perspectiva da promoção da saúde nas Escolas.
- Afirma a importância da Promoção e Educação para a Saúde nas Escolas.



O PEES (Projecto de Promoção e Educação para a Saúde) é transversal ao Ensino, está presente do 1º ao 12º ano.

- A Educação para a Saúde é obrigatória em todos os Estabelecimentos de Ensino e tem de integrar o Projecto Educativo da Escola.
- Tendo em conta a especificidade de cada ambiente escolar, os projectos devem integrar quatro áreas fundamentais:
 - Alimentação e Actividade Física;
 - Consumo de Substâncias psico-activas, tabaco, álcool e drogas;
 - Sexualidade e infeções sexualmente transmissíveis, com relevância para a prevenção da SIDA;
 - Violência em meio escolar/Saúde Mental.



Ensino Básico



- O tema é largamente abordado
- Disponibilidade dos Alunos
- Vários locais de promoção de Educação para a Saúde:
 - Área de Projecto
 - Clubes
- Diversas Actividades

Ensino Secundário



- Maior dificuldade em desenvolver projectos
- Mais resistência dos Alunos
- Área de projecto apenas no 12º ano
- 10º, 11º e Cursos profissionais - Actividades Pontuais



Na Escola Secundária D. Maria II...

- 2007 - 2009
 - Gabinete de Apoio aos Alunos com a presença de uma Psicóloga
- A partir 2008/2009
 - A equipa do GTES dá apoio à Área do Projecto
 - Participação de uma médica especializada em Educação Alimentar
 - Elaboração de dois projectos:
 - "ROMÃ,SA" - ao nível da saúde alimentar
 - "À Conversa com..." - ao nível da sexualidade e afectos
- Em 2008/2009 o Tema para a Área de Projecto era a Alimentação.



Actividades organizadas...

- Várias Palestras - organizadas pelo GTES ou por Alunos do 12º ano, contando com a presença de pessoas especializadas em cada assunto abordado:
 - Anorexia e Bulimia;
 - Alimentação e Actividade Física;
 - Violência no namoro;
 - Criminalidade em Braga;
 - Doenças Sexualmente Transmissíveis
- Entrevista à rádio da Universidade Minho
- Fórum – Apresentação de todos os trabalhos realizados em Área de Projecto, aberto à Comunidade Escolar
- Rastreios – Visão, Audição, Colesterol, ...
- Grupo Sanguíneo



O PEE deve ser desenvolvido na Área de Projecto e na Disciplina de Educação Física.

➤ Até ao ano lectivo anterior, o Grupo de Educação Física não desenvolveu quaisquer projecto

➤ Este ano, 2009/2010, o Grupo já está a trabalhar em vários projectos:

- Campanhas de sensibilização ;
- Levantamento do IMC dos Alunos da Escola;
- Caminhada ao Bom Jesus;
- ...



Desafios para o Disciplina/Professor de Educação Física...

➤ Na aula:

- Promover espaços para debates sobre a Actividade Física e os benefícios ;

➤ Fora da Aula:

- Criar sinergias com outras disciplinas e organizar actividades de promoção da saúde (Actividade Física e a Alimentação);
- Sensibilizar a Escola para a alimentação da cantina, bar e máquinas;
- Convidar atletas de alta competição para um debate aberto a toda a Comunidade Escolar;
- Rastreio do IMC e % de Massa Gorda na Semana da Escola;
- Promover o Desporto junto da Associação de Estudantes;
- Semana Saudável (Alimentação, Demonstrações desportivas nos intervalos);
- Semana Desportiva;
- Visita à Faculdade de Desporto;
- Ida à quinta .../Fim-de-semana na Rodovia.

Teste Toulouse – Piéron (1982)

Nome completo: _____

Nascido o: dia _____ mês _____ ano _____ - Data de prova: _____ / _____ / _____



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1

B: _____ O: _____ E: _____ - Diagnóstico: _____

